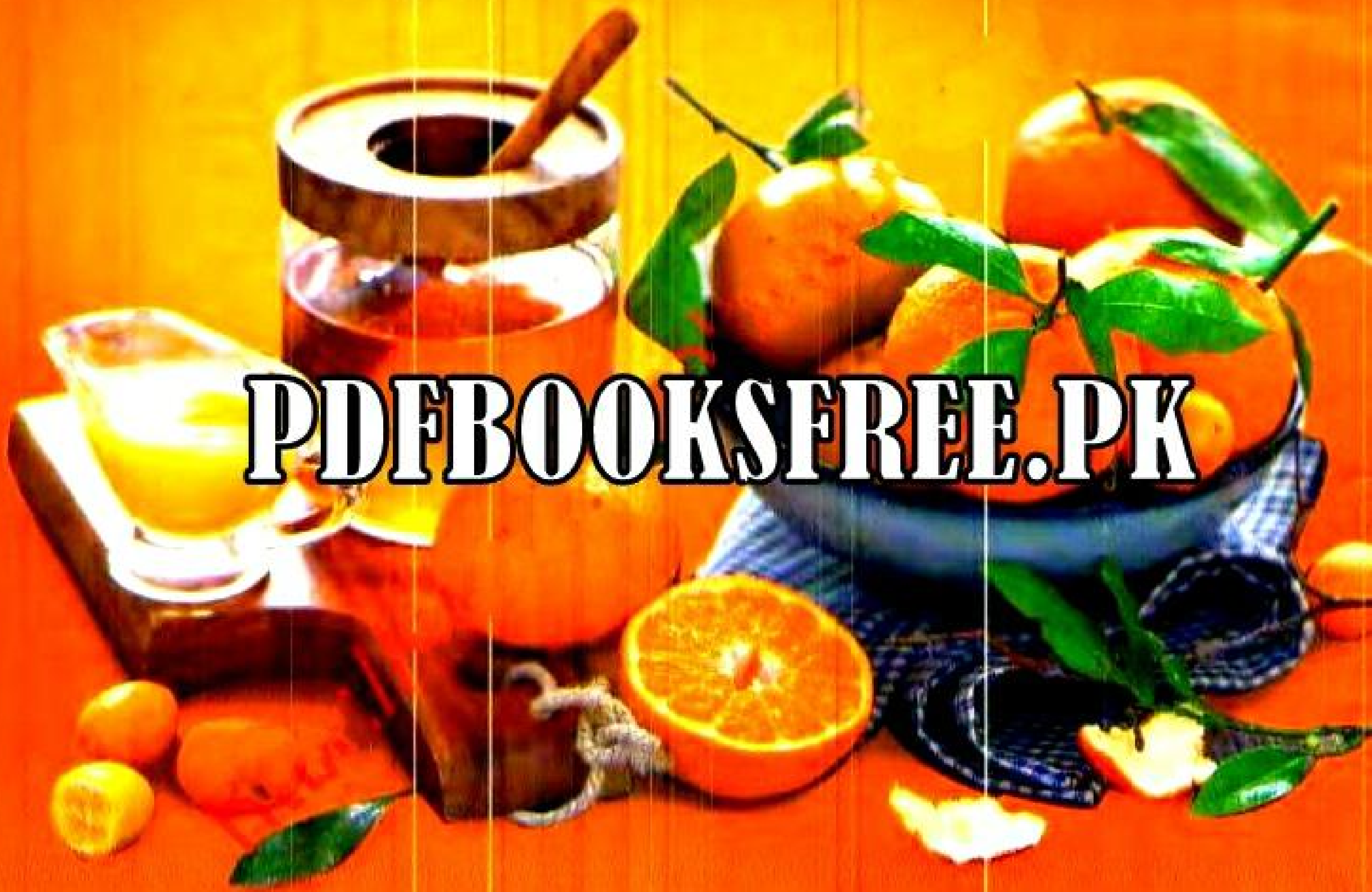
صحت مسرت توانائی

ہمدردِ صحت

جنوری ۲۰۱۵ء



صحت، مسرت، توانائی

ماہنامہ

کراچی

مدیرِ اعلا　　مدیرِ منتظم

شمارہ: ۱　　ربیع الاول ۱۴۳۶ ہجری

... صحت کے مضامین قارئین کی معلومات اور شعورِ صحت میں اضافے کے لیے شائع کیے جاتے ہیں۔

یہ معلومات مسلسل جاری رہنے والی تحقیقات و تجربات کا حاصل ہوتی ہیں۔

کسی مرض کا خود علاج کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ معالج سے مشورہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

قیمت

سالانہ	سالانہ	سالانہ دستی	سالانہ
۵۷۰ روپے	۴۵۰ روپے	۴۱۰ روپے	۵۵ امریکی ڈالر

کراچی سے باہر کے کرم فرماؤں کی سہولت کے لیے گزارش ہے کہ رسالہ ہمدرد صحت، رسالہ ہمدرد نونہال یا ہمدرد کی کتابوں کی قیمت یا اشتہارات کا معاوضہ صرف بذریعہ بینک ڈرافٹ ارسال فرمائیں، جو [illegible] کے نام ہو یا منی آرڈر ارسال کریں۔ ازراہِ کرم چیک نہ بھیجیں۔ البتہ کراچی کے کرم فرما چیک بھیج سکتے ہیں۔

ہمدرد ڈاک خانہ، ہمدرد سینٹر، ناظم آباد، کراچی ۷۴۶۰۰، پاکستان

hfp@hamdardfoundation.org

www.hamdardfoundation.org

www.hamdard.com.pk

www.hakimsaid.info

شہید حکیم محمد سعید

حکمِ الٰہی ہے:

''اور نیک کام کرو، اسی سے توقع کی جا سکتی ہے کہ تم کو فلاح نصیب ہو۔'' (الحج: ۷۷)

ایک اہم حقیقت جو اس آیۂ کریمہ سے ظاہر ہوتی ہے، وہ خیر اور معاشرے کی فلاح و ترقی کا باہمی تعلق ہے۔ قرآنِ حکیم انسانوں کے جذبۂ خیر اور نیکی کو معاشرے کی ترقی کا ذریعہ بتاتا ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ خیر کیا ہے؟ اگر اس کی اہمیت اتنی ہے کہ اس سے ہماری فلاح وابستہ ہے تو پھر قوتِ فکر و عمل کے لیے اس کا تصور بھی واضح ہونا چاہیے۔

واقعہ یہ ہے کہ اسلام میں اس کا مفہوم بہت وسیع ہے اور یہ صرف فرائض اور عبادات ہی تک محدود نہیں ہے، بلکہ ہر وہ کام عملِ خیر میں داخل ہے، جو اللہ تعالیٰ کی خوشنودی اور مخلوق کی بھلائی کے لیے خلوصِ نیت سے کیا جائے۔ واضح طور پر اس کا مطلب یہ ہے کہ نیت کی پاکیزگی اور دوسروں کے ساتھ بھلائی عملِ خیر کے بنیادی عناصر ہیں۔ ان میں سے ایک عنصر بھی اگر مفقود ہو تو اس عمل پر خیر کا اطلاق نہیں ہوگا۔ اگر اس حقیقت کو ذہن نشین کر لیا جائے تو یہ بات خود بہ خود واضح ہو جاتی ہے کہ لوگوں کی بھلائی اور بہتری کے لیے سوچنا اور خدمتِ خلق کی نئی راہوں کی تلاش و جستجو بھی خیر ہے اور لوگوں کو اچھی باتوں کی طرف راغب کرنا اور اُن کو ایسی باتوں سے روکنا بھی خیر ہے، جو امن و امان اور باہمی محبت کی فضا کو مکدّر کر دیں۔ جو باتیں فرد اور معاشرے کے لیے کسی درجے میں اور کسی اعتبار سے نقصان دہ ہیں، اُن سے لوگوں کو باز رکھنے کی کوشش بھی خیر ہے۔

اس طرزِ عمل اور طرزِ فکر کی تحریک دو باتوں سے ہوتی ہے: ایک تو یہ کہ انسان اللہ تعالیٰ پر پُورا پُورا ایمان رکھتا ہو اور دوسرے یہ کہ وہ اسی نسبت سے مخلوق سے محبت کرتا ہو اور اپنے، ملک و ملّت کو عزیز رکھتا ہو۔

اگر کسی کے دل میں ابنائے وطن کی خدمت کا جذبہ بیدار ہوتا ہے تو محبت ہی اس کی بنیاد ہوتی ہے۔ وہ محبت صرف اللہ سے محبت کے نتیجے میں ہوتی ہے اور وہ دنیا میں اللہ کی مخلوق کی راحت، آسایش، فلاح اور ترقی کے ایسے عظیم اور تاریخی کارناموں پر آمادہ کرتی ہے، جن میں کارِ نبوت کی جھلکیاں موجود ہوتی ہیں۔ یہ محبت دوسروں کی حق تلفی کے بجائے، ان کے حقوق ادا کرنے پر اُبھارتی ہے، ان پر ظلم کے بجائے ان کے ساتھ انصاف اور دل جوئی پر مجبور کرتی ہے، ان کے مستقبل کو پُر امن اور روشن بنانے کی مسلسل جد و جُہد اور اُس کے ذرائع و وسائل مہیا کرنے پر

آمادہ کرتی ہے۔ سورۂ بقرہ کی آیت ۱۷۷ میں فرمایا گیا ہے:

''نیکی یہ نہیں ہے کہ تم نے اپنے چہرے مشرق کی طرف کر لیے یا مغرب کی طرف، بلکہ نیکی یہ ہے کہ آدمی اللہ، یومِ آخر، ملائکہ، اللہ کی نازل کی ہوئی کتاب اور اس کے پیغمبروں کو دل سے مانے۔ اللہ کی محبت میں اپنا دل پسند مال رشتے داروں، یتیموں، مسکینوں، مسافروں پر، مدد کے لیے ہاتھ پھیلانے والوں پر اور غلاموں کی رہائی پر خرچ کرے۔''

اگر ہم غور کریں تو اس سے نیکی اور خیر کا جو تصور واضح ہوتا ہے، وہ ہے دوسروں کے ساتھ بھلائی۔ اس کے لیے ایک نہیں، ہزار طریقے ہیں۔ خوش کلامی اور دوسروں کی صحت کا اہتمام بھی خیر ہے، مخلوق کو علم کی روشنی عطا کرنا اور کسی کا بوجھ اُٹھا کر اس کے سر پر رکھ دینا بھی خیر ہے، یعنی بنیادی طور پر دوسروں کی راحت رسانی کے لیے ہر فکر و عمل، خواہ وہ کسی نوعیت کا ہو، خیر میں داخل ہے۔

جب اسلام میں خیر کا مفہوم اتنا وسیع ہے تو ہمیں یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ دوسروں کی بھلائی کا معمولی کام بھی حقیر نہیں ہو سکتا، خواہ وہ ہماری مسکراہٹ ہی کیوں نہ ہو۔

ترمذی کی حدیث ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''تم نیکی کے کام کو حقیر نہ سمجھو، تم اپنے بھائی سے خندہ پیشانی سے ملو، یہ بھی نیکی ہے اور اپنے ڈول کا پانی اپنے بھائی کے برتن میں انڈیل دو، یہ بھی نیکی ہے۔''

ایک دوسری حدیث میں نیکی کی وضاحت اس طرح فرمائی گئی ہے: ''دو آدمیوں کے درمیان صلح کرا دو، یہ بھی نیکی ہے۔ تم کسی کو اس کی سواری پر بیٹھنے میں مدد دو، یہ بھی نیکی ہے۔ اچھی بات کہنا بھی نیکی ہے۔ تمھارا ہر قدم جو نماز کے لیے اُٹھتا ہے، نیکی ہے اور راستے سے تکلیف دہ چیزوں کا ہٹا دینا بھی نیکی ہے۔''

ان احادیثِ مبارکہ سے یہ حقیقت عیاں ہو جاتی ہے کہ نیکی اُس وقت وجود میں آتی ہے کہ جب ہمارے کسی عمل سے، خواہ کتنا ہی معمولی ہو، دوسروں کو راحت پہنچے۔ نیکی کا تعلق دوسروں کے نفع سے ہے اور گناہ کا تعلق دوسروں کے نقصان سے ہے۔

اگر کوئی شخص معاشرے کے نظام کو درہم برہم کرنے والی چیز دیکھ رہا ہو اور وہ لوگوں کو اس سے باز نہ رکھے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کی اطاعت و ریاضت نامکمل ہے۔ اگر کوئی شخص دنیا میں دوسروں کی بھلائی کے لیے کچھ نہ کرے، ان کی فلاح کے لیے کچھ نہ سوچے تو یقین رکھنا چاہیے کہ اس کا دامن خیر کی دولت سے خالی ہے اور وہ نیکی سے بے بہرہ ہے۔

فرد کی ترقی اور خوش حالی کو مخلوق کی بہبود کے لیے وسیلہ بننا چاہیے، تاکہ ترقی کی ہر دولت انفرادی حدود سے نکل کر اجتماعی بن جائے۔ اسی لیے حکم دیا گیا کہ عملِ خیر کرو، تاکہ فلاح نصیب ہو، یعنی دوسروں کی بھلائی کی باتوں ہی پر خیر اور فلاح کا انحصار ہے۔

☆☆☆

صحت کے نئے نکتے

کیا مائکروویو میں پکا کھانا مضر ہوتا ہے؟

بہت سے افراد کا خیال ہے کہ مائکروویو سے خارج ہونے والی شعاعیں مضر صحت ہوتی ہیں اور نقصان پہنچاتی ہیں۔ بعض افراد کا یہ بھی خیال ہے کہ مائکروویو میں کھانا پکانے سے اس کی غذائی طاقت ختم ہو جاتی ہے، جس کے نتیجے میں سرطان کا مرض لاحق ہو جاتا ہے، مگر ان میں سے کوئی بات بھی درست نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مائکروویو میں پکے ہوئے کھانوں میں زیادہ توانائی ہوتی ہے، اس لیے کہ یہ کم وقت میں پک جاتے ہیں، دوران میں پانی بھی کم استعمال ہوتا ہے۔ زیادہ پانی میں پکے ہوئے کھانوں کی غذائیت کم ہو جاتی ہے۔ مائکروویو کی شعاعیں نہایت کمزور ہوتی ہیں، اس لیے یہ غذاؤں کو نقصان نہیں پہنچاتیں۔

جراثیم کی نشان دہی کرنے والا کپڑا

یہ کپڑا سائنس دانوں کی بہت مفید ایجاد ہے، اس لیے کہ یہ آپ کو تصدیق کے ساتھ بتا دیتا ہے کہ آپ کے باورچی خانے کے سلیب (SLAB) پر اس وقت کون سے جراثیم موجود ہیں۔

کارنل یونی ورسٹی کے سائنس دانوں نے ایک ایسا کپڑا ایجاد کرلیا ہے کہ جب اسے ایک خاص قسم کے محلول میں ڈال کر خشک کر کے باورچی خانے کے سلیب پر بچھا دیا جائے گا تو وہ جراثیم کی موجودگی میں اپنی رنگت تبدیل کرلے گا۔ فی الحال یہ کپڑا ای۔کولائی (E-COLI) نامی جراثیم کی موجودگی کی نشان دہی کرے گا۔ پھر بعد کے مرحلے میں وہ دوسرے جراثیم کی نشان دہی بھی کر سکے گا۔

دل کا فوری معائنہ ممکن

ایسے افراد جنھیں عارضۂ دل لاحق ہو اور حملۂ قلب کا ہر وقت خدشہ رہتا ہو، ان کے لیے تحقیق کرنے والوں نے ایک ایسا مانیٹر ایجاد کرلیا ہے، جس کی مدد سے وہ ہنگامی صورت میں طبی امداد حاصل کرسکیں گے۔ یہ مانیٹر ان کی گردن میں پڑا رہے گا اور ہر وقت خارج کرتا رہے گا۔ اس میں ایک بلیو ٹیوب والا آلہ بھی لگا ہوگا، جس میں مریض اور اسپتالوں کے متعلق معلومات محفوظ ہوں گی اور جس کا تعلق موبائل فون سے ہوگا۔ مریض جب کوئی دشواری محسوس کرے گا تو اسے مانیٹر موبائل پر ٹائپ کردے گا۔ موبائل وہ معلومات نزدیکی اسپتال تک منتقل کردے گا، جہاں سے فوری طبی امداد پہنچ جائے گی اور مریض کو بڑی مصیبت میں گرفتار ہونے سے بچالیا جائے گا۔

نزلے زکام سے بچانے والا لباس

امریکا کی اولیویا کمپنی نے حال ہی میں ایک ایسا سنہری سوتی لباس ایجاد کیا ہے، جسے پہننے کے بعد

آپ نزلے زکام سے بچ سکیں گے۔

اس سوتی لباس پر چاندی کی رنگت کی تہ چڑھی ہوئی ہے، جو جراثیم سے حفاظت کرتی ہے۔ یہ تہ آپ کی طرف آنے والے جراثیم کی راہ میں حائل ہوکر آپ کی حفاظت کرتی ہے۔ یہ لباس ہمیشہ صاف ستھرا رہتا ہے اور اس کی دھلائی نہیں کرانی پڑتی۔

کیا آپ کا بچہ بستر خراب کر دیتا ہے؟

حال ہی میں کیے گئے ایک سروے کے مطابق ۷۰ فی صد بچے رات کو سوتے میں پیشاب کر کے بستر خراب کر دیتے ہیں۔ وہ والدین سے یہ بات چھپاتے ہیں، تاکہ ان کی پٹائی نہ ہو۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ یہ شکایت موروثی ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ تین وجوہ مزید ہیں:

۱۔ ہوسکتا ہے بچے کا جسم ''آرگنین واسو پریسن (ARGINNINE VASOPRESSIN) مادہ مناسب مقدار میں نہ بنا پا رہا ہو، جس کی وجہ سے رات کو پیشاب کم بنتا ہے۔

۲۔ ہوسکتا ہے اس کا مثانہ چھوٹا ہو۔

۳۔ ہوسکتا ہے بچے کو گہری نیند آتی ہو اور جب اس کا مثانہ پیشاب سے بھر جاتا ہو تو وہ نیند کے نشے میں آپ کو بیدار نہ کر پاتا ہو۔

بڑے ہونے پر بچے اپنی اس کم زوری پر قابو پا لیتے ہیں اور انھیں کم ہی علاج کی ضرورت پیش آتی ہے۔ علاج کے طور پر چند باتوں پر عمل کیا جا سکتا ہے۔

بچے کو کسی مناسب وقت پر اٹھایا جائے اور اسے پیشاب کرا دیا جائے۔ پیشاب کسی مناسب اور مقررہ وقت پر کرایا جائے اور بچے کو ہدایت دی جائے کہ وہ اچھی طرح سے پیشاب کرے۔ پیشاب کرنے پر بچوں کو سزا نہ دیجیے۔ انھیں سونے سے کئی گھنٹے قبل زیادہ سے زیادہ پانی اور شربت پینے دیں۔ اگر درج بالا ہدایات سے اس شکایت پر قابو نہ پایا جا سکے تو اسے کسی معالج کے پاس لے جایئے۔

سویابین تیل سے سرطان کا خاتمہ ممکن

امریکا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق سویابین خوردنی تیل چھاتی کے سرطان سے محفوظ رکھتا ہے۔ جو خواتین بچپن سے ہی سویابین تیل میں پکے ہوئے کھانے کھاتی ہیں، وہ چھاتی کے سرطان سے محفوظ رہتی ہیں۔ تحقیق کاروں نے بتایا کہ سویابین تیل اندرونی طور پر جسم میں ایسی تبدیلی لاتا ہے، جس کی وجہ سے سرطان کی رسولیوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا ہوجاتی ہے، جو رسولیوں کو بڑھنے سے روک دیتی ہے۔

بڑی کمر دل کے لیے خطرہ

اگر آپ کی کمر اور پیٹ پر چربی کی تہ جمنی شروع ہوگئی ہے تو لازماً آپ کی پتلون کمر سے تنگ ہوتی رہے گی اور اس طرح آپ کے دل کو خطرات لاحق رہیں گے۔ ان خطرات سے بچنے کے لیے بہتر ہوگا کہ آپ اپنی کمر کی پیمایش کرتے رہیں۔ اگر مرد کی کمر ۳۸ انچ ہے اور کسی خاتون کی کمر ۱۶ انچ یا اس سے زیادہ ہے تو دل کی بیماریاں اور ذیابیطس ہونے کے امکانات ہیں، اس لیے کہ کمر اور پیٹ پر جمنے والی چربی بیماریاں پیدا کرتی ہے،

لہٰذا کوشش کیجیے کہ آپ کی کمر مذکورہ پیمائش سے کم ہو۔

آیوڈین کی کمی سے ذہن و جسم معذور

غذائی ماہرین کے مطابق پاکستان میں پانچ کروڑ افراد آیوڈین کی کمی کا شکار ہیں۔ پانچ برس سے کم عمر بچوں میں اس کی شرح بے حد زیادہ ہے۔ آیوڈین ہمارے جسم کے ہارمونوں کی نشوونما میں مدد دیتی ہے۔ اگر کسی فرد کے جسم میں آیوڈین کی کمی ہو جائے تو وہ ذہنی اور جسمانی طور پر معذور ہو سکتا ہے۔ حاملہ خواتین بھی اگر آیوڈین کی کمی میں گرفتار ہیں تو ان کا پیدا ہونے والا بچہ بھی ذہنی اور جسمانی معذوری کا شکار ہو سکتا ہے۔

ہمارے جسم کو حیاتین (وٹامنز) اور معدنیات (منرلز) کے ساتھ آیوڈین کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ہمیں روزانہ آدھا چائے کا چمچہ آیوڈین ملا نمک کھانا چاہیے، تاکہ جسم میں آیوڈین کی کمی نہ ہونے پائے۔ آیوڈین کی یہ کمی مچھلی، مرغی اور دودھ سے بھی پوری کی جاسکتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض نمک کی مذکورہ مقدار اپنے معالج کے مشورے کے بغیر نہ کھائیں۔

انجیر — سردی کا مزے دار، مفید پھل

انجیر مزے دار، میٹھا اور صحت بخش پھل ہے۔ کم زور بچوں کے لیے انجیر بہت فائدے مند ہے۔ انجیر میں لیکوس (شکر) کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ انجیر میں کیلسیئم، فولاد، فاسفورس اور پروٹین بھی ہوتے ہیں۔ انجیر کھانے سے جسم میں توانائی پیدا ہوتی ہے۔ اس میں غذائیت بہت ہوتی ہے۔ یہ جسم میں خون پیدا کرتا ہے۔ سردی میں کھانسی کی شکایت عام ہوتی ہے، لیکن انجیر کھانے سے نہ صرف کھانسی دور ہو جاتی ہے، بلکہ سینے پر جما ہوا بلغم بھی بہ آسانی خارج ہو جاتا ہے۔ سردی میں روزانہ صبح کے وقت انجیر ضرور کھایئے، یہ بہت فائدہ دیتا ہے۔

ہڈیاں کیسے مضبوط کی جائیں؟

جب ہڈیوں کی مضبوطی کے بارے میں سوچا جاتا ہے تو ایک ہی بات ذہن میں آتی ہے کہ دودھ ان کی مضبوطی کا ضامن ہے، مگر سلیکون (SILICON) ایسا معدن ہے، جو ہڈیوں کو مضبوط رکھتا ہے۔ سلیکون، کولاجن (پروٹین جو ریشوں میں پایا جاتا ہے) کی پیداوار میں اضافہ کرتا ہے، جس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

ماہرین نے ۲۸۴۷ مرد و خواتین پر تحقیق کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ جو خواتین دن میں ۴۰ ملی گرام سلیکون کھا لیتی ہیں، ان کی ہڈیوں کی گنجائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سلیکون کھجور، آم، خربوزے، پالک اور سیب میں ہوتا ہے۔ چناں چہ ہمیں یہ سبزی اور پھل پابندی سے کھانے چاہییں۔

آئس کریم سے بڑی عمر کی خواتین کی گود بھر سکتی ہے

امریکا میں کی گئی ایک تحقیق میں سائنس دانوں نے انکشاف کیا ہے کہ زیادہ عمر کی حاملہ خواتین اگر دودھ سے بنی ہوئی اشیا باقاعدگی سے کھاتی رہیں تو ان کے ہاں صحت مند بچوں کی پیدائش کا امکان بڑھ سکتا ہے۔ انھوں نے کہا کہ حمل کے دنوں میں زیادہ عمر کی خواتین کو بالائی، دہی، دودھ، اور خاص طور پر آئس کریم زیادہ کھانی چاہیے۔

گردے — افعال، امراض اور سدّ باب

ڈاکٹر سید اسلم، ایف آر سی پی (ایڈنبرا) ایف اے سی سی (امریکا)

گردے آپ کے لیے کیا کرتے ہیں؟

(۱) پیشاب کی ساخت اور اخراج کرتے ہیں۔
(۲) فضولات (غیر ضروری اشیا) اور ضرورت سے زیادہ پانی کا اخراج کرتے ہیں۔
(۳) جسم میں کیمیائی توازن کو برقرار رکھتے ہیں۔
(۴) فشارِ خون کو برقرار اور مناسب رکھتے ہیں۔
(۵) جسم کی ہڈیوں کو صحت مند رکھتے ہیں۔
(۶) سرخ جسیمات خون (خون کے لیے آبِ حیات) کی ساخت میں اعانت کرتے ہیں۔

گردے کے دائمی عارضے کا خطرہ درج ذیل افراد کو ہوتا ہے

اگر عمر ۵۰ سال سے زیادہ ہے، عوارضِ گردہ کا خاندانی رجحان ہے، فربہی ہے اور اگر ذیابیطس یا بلند فشارِ خون ہے۔

گردے کا عارضہ ہونے کے امکانات درج ذیل افراد میں زیادہ ہوتے ہیں

جو ذیابیطس، بلند فشارِ خون یا فربہی میں مبتلا ہوتے ہیں، عمر ۵۰ سال سے زیادہ ہوتی ہے، گردوں کا خاندانی مرض ہوتا ہے اور تمباکو کا کسی بھی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔

گردے کے عارضے میں تکالیف

(۱) پیشاب کرنے میں دشواری، تکالیف یا جلن (۲) پیشاب باربار آنا (۳) پیشاب میں خون آنا (۴) آنکھوں کے گردوپیش میں سوجن (۵) ہاتھوں اور پاؤں کی سوجن (۶) کمر میں پسلیوں کے نیچے درد ہونا۔

آپ اپنے گردوں کے تحفظ کے لیے کیا کچھ کرسکتے ہیں

(۱) خود کو تندرست اور فعال رکھیے (۲) اپنی شکرِ خون کی سطح پر باقاعدہ نظم وضبط رکھیے (۳) اپنے فشارِ خون کا باقاعدہ معائنہ کرایئے (خود یا طبیب سے) (۴) اپنا وزن مناسب رکھیے (۵) مشروبات (پھلوں کے رس اور پانی) وغیرہ مناسب مقدار میں پییں (تقریباً ۳ لیٹر رات دن میں) (۶) تمباکو کا استعمال ہرگز نہ کیا جائے، اس لیے کہ اس کی وجہ سے گردے کا سرطان بھی ہوسکتا ہے (۷) عطار سے طبی نسخے کے بغیر فروخت ہونے والی ادویہ ہرگز استعمال نہ کیجیے۔

دافع سرطان غذائیں

دافع سرطان غذاؤں میں مولی، شلجم، شاخ گوبھی (BROCCOLI)، پھول گوبھی اور بند گوبھی کھایئے۔ یہ سبزیجات جسم کے اکثر اعضا کے سرطان سے بچاتی ہیں۔

☆☆☆

حکیم محمد سعید شہید — شخصیت کے چند پہلو

حکیم محمد سعید کی شہادت کے بعد آرٹس کونسل کراچی میں منعقدہ تعزیتی اجلاس میں پیش کیے گئے مضمون کا متن

مسعود احمد برکاتی

حکیم صاحب کی شہادت سے پہلے یہ اندازہ نہیں تھا کہ ان کی جدائی اتنی شاق گزرے گی۔ ہم وابستگانِ ہمدرد کا تو ذکر ہی کیا، دور دور کے لوگوں کو جنھوں نے کبھی حکیم صاحب کی جھلک بھی نہیں دیکھی تھی، روتے بلکتے دیکھا اور اب تک دیکھ رہے ہیں۔ بات یہ ہے کہ جو خلقِ خدا کا مسیحا اور خادم ہوتا ہے، وہ لوگوں کے دلوں میں بستا ہے، اس کی جدائی سے دل پر اثر ہوتا ہی ہے۔ حکیم صاحب کے کام اتنے ہیں، ان کا فیض اتنا عام ہے کہ لاکھوں آدمی تو اس سے راست مستفیض ہوتے تھے، لیکن جن کا کبھی واسطہ بھی نہیں پڑا، وہ بھی اتنے ملول اور پریشان ہیں کہ اپنے قریبی عزیز کے لیے بھی کیا ہوئے ہوں گے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ایک بے غرض، خیرخواہ اور ہمدرد کو ان سے چھین لیا گیا۔ ان کی دولت لٹ گئی، ان کا بے لوث دوست ان سے بچھڑ گیا۔ ان لوگوں کا غم دیکھ کر مجھے یہ کہنے میں تامل نہیں ہے کہ اس سے پہلے شاید ہی کسی شخصیت کا ایسا صدمہ عوام اور خواص کو ہوا ہو، جو صرف کراچی بلکہ پاکستان تک ہی محدود نہیں ہے، بلکہ دوسرے متعدد ممالک خصوصاً اسلامی ممالک میں بھی لوگ آٹھ آٹھ آنسو رو رہے ہیں۔ لوگوں کی حکیم صاحب سے یہ محبت اور عقیدت دیکھ کر اندازہ ہوا کہ حکیم صاحب شاید اس ملک کی واحد عوامی شخصیت تھے۔ ہر طبقے، ہر خطے کے، ہر خیال کے، ہر سطح کے، ہر عمر کے لوگ کہہ رہے ہیں کہ یہ کیا ہو گیا، کیسے ہو گیا؟

اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کی امیدوں پر پانی پھر گیا۔ معاشرے کے بگاڑ کی جو سنگین صورت حال ہے اور جس کرب میں لوگ مبتلا ہیں، اس سے نکلنے کے لیے امید کی کوئی کرن نظر آتی تھی تو وہ حکیم صاحب کی ذات میں تھی، جس میں خلوص و خدمت اور تعمیر و اصلاح کے عزائم مجتمع تھے۔ حکیم صاحب کے قائم کیے ہوئے رفاہی، علمی، تعلیمی ادارے اور اصلاح اخلاق کی تحریک اور نونہالوں کی تعلیم و تربیت کی مہم تو اپنی جگہ ہے ہی، لیکن کچھ عرصے سے وہ معاشرے کے مختلف طبقوں کو جس طرح جھنجھوڑ رہے تھے، منفی رجحانات پر جس طرح زور لگا رہے تھے، جس بے خوفی سے وہ کھری کھری باتیں کر رہے تھے، وہ مایوسی اور لاتعلقی کے اس گھٹا ٹوپ اندھیرے میں اہلِ پاکستان کے دلوں میں امید کے دیے جلاتی تھیں۔

حکیم صاحب کے کارنامے اور منصوبے اتنے ہیں کہ ان کے مختصر ذکر کے لیے بھی وقت چاہیے اور صلاحیت چاہیے۔ اس وقت اہلِ نظر اور اہلِ درد کے لیے



میں چند لفظوں میں حکیم صاحب کی چند صفات کا ذکر کرتا ہوں، جو میرے ناقص خیال میں حکیم صاحب کی شخصیت کے اجزائے ترکیبی کی حیثیت رکھتی ہیں۔

سب سے پہلے یہ بات ذہن میں آتی ہے کہ میں نے ان کو کبھی مایوس نہیں دیکھا۔ انسان کو زندگی میں ہر قسم کی مشکلات سے دوچار ہونا پڑتا ہے اور اس پر مایوسی طاری ہو جاتی ہے، لیکن حکیم صاحب کو میں نے ان کی ۴۷ سالہ رفاقت میں کبھی مایوس اور بددل نہیں پایا۔ حالات کی نامساعدت اور مسائل کی شدت ان کو ناامید کرنے میں کبھی کامیاب نہیں ہوئی، بلکہ ایسی صورتوں میں وہ اور زیادہ مستعد اور پُرعزم ہو جاتے تھے اور زیادہ کام کرنے لگتے تھے اور زیادہ تیز رفتاری سے مصروفِ عمل ہو جاتے تھے۔ اس کے لیے بہت سی مثالیں دے سکتا ہوں، لیکن یہ تفصیل طلب بات ہے۔

دوسری جو خاص بات حکیم صاحب کے مزاج میں تھی، وہ یکسوئی سے کام کرنا۔ وہ ہر کام کو پوری توجہ اور

دل جمعی سے کیا کرتے تھے۔ میں نے ہمیشہ یہ دیکھا کہ وہ جس وقت جو کام کر رہے ہیں، بس وہی کر رہے ہیں۔ کوئی دوسرا خیال ان کے ذہن میں اس وقت جگہ نہیں پاتا تھا۔ گویا حکیم صاحب کو اس کے علاوہ کوئی اور کام ہے ہی نہیں۔ اس یکسوئی سے انھوں نے بڑے بڑے کام کیے۔ اس یکسوئی اور ارتکازِ توجہ نے ان کے کاموں میں معیار اور سُرعت دونوں کو ناقابلِ یقین حد تک بڑھا دیا تھا۔ جب ایک کام کر لیتے تو پھر دوسرا کام بھی اسی یکسوئی اور توجہ سے شروع کرتے۔ ان کے کام کی مقدار اور رفتار دیکھ کر ان کے قریب ترین لوگ بھی حیرت کرتے تھے اور یہ حیرت بھی کبھی کم نہ ہوتی تھی۔

ایک اور خصوصیت حکیم صاحب کے مزاج کی یہ تھی کہ وہ کبھی دم لینے کا نام نہیں لیتے تھے۔ وہ ''آگے چلیں گے دم لے کر'' کے قائل نہیں تھے۔ اگر طویل بیرونی سفر سے رات کو واپس آئے ہیں اور کل مطب کا دن ہے تو علی الصباح مطب پہنچ جاتے۔

اس خصوصیت کو تو ہر اس شخص نے نوٹ کیا ہوگا، جس کا کبھی حکیم صاحب سے واسطہ پڑا ہوگا، اور وہ ہے تنظیم وقت یا ''ٹائم مینجمنٹ''۔ وہ اس کے بادشاہ تھے۔ اس صفت نے ان کے وقت میں کتنی برکت دی تھی۔ ان کے منٹ گھنٹوں اور گھنٹے دنوں کے برابر ہوتے تھے۔ کوئی کام ان کے پاس موخر نہیں ہوتا تھا۔ ان کی وجہ سے ہمدرد کے سارے نظم کو ہی نہیں، ان سے متعلق ہر فرد، ہر ادارے کو قدم ملا کر چلنا پڑتا تھا۔

لیکن اس کو ناقدری کہیے یا احساس فراموشی کہ حکیم صاحب کے قدم بہ قدم چلنے کی کوشش کے بجائے ان کے قدم روکنے کی کوشش کی گئی، لیکن مجھے یقین ہے کہ حکیم صاحب کے نقوشِ قدم قوم کی رہ نمائی کرتے رہیں گے۔

کیا آپ پَروَل کو جانتے ہیں؟

ایم۔ شفیق احمد

پَروَل ایک بیل نما پودے کا پھل ہے، جو ترکاری کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ یہ طب یونانی اور آیورویدک کی ادویہ میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ انگریزی میں پرول کو "پوائنٹڈ گورڈ" (POINTED GOURD) یعنی "مخروطی کدو" کہتے ہیں۔ بنگلہ میں پرول کو "پٹول" کہا جاتا ہے۔ پرول کا تعلق پودوں کے خاندان سے ہے۔ اس کا کچا پھل چھوٹا اور نوکیلا ہوتا ہے۔ یہ باہر سے سبز رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کے بیج سفید اور سخت ہوتے ہیں۔ پرول گرم اور نیم گرم ممالک میں زیادہ کاشت کیا جاتا ہے۔ جنوبی ایشیائی ممالک ہندستان، بنگلہ دیش، آسٹریلیا اور پولی نیسیا (POLYNESIA) میں پرَول زیادہ کاشت کیا جاتا ہے۔ پرَول کی افزائش بیج سے ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ نباتاتی طریقے سے کی جانے والی افزائش سے بھی بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ بیج کے مقابلے میں یہ طریق کار زیادہ مقبول ہے۔

ہندستان کے شہر فیض آباد میں نارین دیو اور یونی ورسٹی آف اگیری کلچر اینڈ ٹیکنالوجی اور اُتر پردیش میں بھی پرول پر تحقیق کی جارہی ہے اور ان کی معلوم کردہ اقسام امریکا تک جا پہنچی ہیں۔ پرول کی پتیوں کا رس توانائی بخش ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بخار کم کرتا اور گنج کو بھی دُور کرتا ہے۔ یرقان اور شراب نوشی سے چھٹکارا دلانے کے لیے بھی معالج اس کی پتیوں کا رس تجویز کرتے ہیں۔ پرول نہ صرف خون صاف کرتا ہے، بلکہ مردانہ امراض کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔ پرول پیشاب آور، مقوی قلب اور قبض کشا پھل ہے۔ یہ معدے کے زخم بھی مندمل کرتا ہے۔ اس میں نشاستہ، حیاتین الف اور ج (وٹامنز اے اور سی) پائی جاتی ہیں۔ پرول میں دوسرے صحت بخش اجزا بھی پائے جاتے ہیں، مثلاً پوٹاشیئم، گندھک اور کلورین، جو ضرورت کے وقت جسم میں پہنچ کر توانائی فراہم کرتے ہیں۔

پرول پاکستان میں نہیں ملتا۔ اگر کوئی رشتے دار یا دوست بنگلہ دیش یا ہندستان سے پاکستان واپس آتا ہے تو وہ پرول اپنے ساتھ لے آتا ہے۔ اس طرح پرول ہم تک بھی تحفتاً پہنچ جاتا ہے۔

پرول پر پاکستان میں بھی تحقیق ہونی چاہیے۔ پاکستان کے کسی ماہر نباتات کو تین یا چھے مہینے کی تربیت کے لیے بنگلہ دیش یا ہندستان بھیجنا چاہیے، تاکہ وہ پرول کی کاشت کے طریقے جان سکے اور پاکستان میں بھی پرول کی کاشت کا آغاز ہو سکے۔ دورِ حاضر میں انسان صحت برقرار رکھنے کے لیے ہر طرح کی تحقیق کر رہا ہے، تاکہ اسے موذی امراض سے نجات مل سکے۔ پرول ایک ایسا پھل ہے، جس پر ہندستان اور بنگلہ دیش کے علاوہ امریکی ریاست جارجیا میں بھی تحقیق ہو رہی ہے۔

☆☆☆

اپنی بیماریاں معالج سے نہ چھپائیں

شکیل صدیقی

اکثر افراد کو زندگی میں ایسی کوئی نہ کوئی بیماری لاحق ہو جاتی ہے، جس سے انھیں پریشانی اور شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، مثلاً پیشاب خطا ہو جانا، پاؤں یا منھ سے بُو آنا وغیرہ۔ یہ بیماریاں جان لیوا نہیں ہوتیں، لیکن شخصیت پر بُرا اثر ڈالتی ہیں۔ ان بیماریوں کا علاج ممکن ہے اور ان پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ لوگ شرمندگی کے باعث اپنے معالج سے ان بیماریوں کا تذکرہ نہیں کرتے اور تکلیف برداشت کرتے رہتے ہیں۔

ذہنی دباؤ کی وجہ سے بھی منھ سے ناگوار سی بُو آ سکتی ہے۔ اس کے علاوہ حلق اور منھ میں تعدیہ (انفیکشن) بھی ہو سکتا ہے۔ دانتوں میں بیماری لگنے سے بھی بُو آنے لگتی ہے۔ اس کی بہت سی وجوہ ہیں، جن میں سگرٹ نوشی اور لہسن کھانا بھی شامل ہیں۔ کینیڈا کی ایک ریسرچ ڈائرکٹر اینی چوائس کہتی ہیں کہ ناگوار بُو آنے کی سب سے بڑی وجہ منھ کے جراثیم ہیں۔ یہ جراثیم منھ میں اس طرح سے رچ بس جاتے ہیں کہ آپ کے منھ سے مستقل بُو آتی ہے۔

ایک خاتون جولیا نے دانتوں کے معالج سے رجوع کیا تو معلوم ہوا کہ اس کے مسوڑوں اور ان ہڈیوں میں تعدیہ ہے اور جراثیم اپنا ٹھکانا بنا چکے ہیں، جن سے دانت جُڑے ہوتے ہیں۔ معالج کی ہدایت پر جولیا نے اپنے پرس میں برش اور ٹوتھ پیسٹ رکھنا شروع کر دیا۔ وہ



جب بھی کوئی چیز کھاتی تو دانتوں میں فوراً برش کر لیتی۔

اس نے بتایا: ”جب میں نے دانتوں کے ایک چینی معالج سے رابطہ کیا تو اس نے بہت سی ہدایات دیں، جن پر اب میں عمل پیرا ہوں، مثلاً میں خوب پانی پیتی ہوں، سادہ غذا کھاتی ہوں۔ مسالے دار اور تلی ہوئی چیزوں کو ہاتھ نہیں لگاتی اور نیند پوری لیتی ہوں۔ اس سے

صورت حال میں بہتری پیدا ہوئی ہے۔''

پیشاب کا خطا ہو جانا

چھے برس پہلے کی بات ہے کہ پچپن سالہ می نونگ کو اس وقت بہت خجالت کا سامنا کرنا پڑا، جب ہانگ کانگ کی ایک مصروف سڑک پر ان کا پیشاب خطا ہو گیا۔ وہ بدحواس ہو گئیں۔ اس سے پہلے یہ صورت حال تھی کہ جب وہ زور سے ہنستیں، کھانستیں یا دوڑنے لگتیں تب پیشاب خطا ہو جاتا تھا۔

پیشاب خطا ہونے کا مطلب ہے، بلا ارادہ پیشاب ہو جانا۔ پیشاب کا یہ مسئلہ مرد اور خواتین دونوں کو پیش آ سکتا ہے، البتہ خواتین کو یہ مرض زیادہ ہوتا ہے۔ دورانِ حمل وہ اس صورتِ حال سے زیادہ دوچار ہوتی ہیں یا پھر جب وہ عمر رسیدہ ہو چکی ہوں۔ بچہ، بوڑھا یا جوان سبھی اس مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ مرض ہونے کی وجوہ میں چوٹ لگنا، عضو کا کمزور ہونا، پیدائشی طور پر کوئی نقص یا فالج ہونا شامل ہیں۔ بلا ارادہ پیشاب اس طرح بھی خارج ہو جاتا ہے کہ مریض وقت پر بیت الخلا تک نہیں پہنچ پاتا۔ ایسی صورت میں مریض کو ماہر امراض البول (UROLOGIST) سے رجوع کرنا چاہیے۔

بلا ارادہ پیشاب اس وقت بھی خطا ہو جاتا ہے، جب مثانہ حساس ہو جائے اور اس میں پیشاب کو روکنے کی صلاحیت ختم ہو جائے۔ بعض مریضوں کو مخصوص قسم کے پھل، غذائیں کھانے یا مشروبات پینے سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ مریض پر ماحول کا بھی اثر پڑتا ہے، یعنی سردی کے موسم میں اسے ٹھنڈ لگ جائے تو پیشاب خطا ہو سکتا ہے۔

ایسے مریض کو چاہیے کہ کافی، کیفین اور کولا مشروبات پینے سے گریز کرے، اس لیے ان چیزوں سے پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے اور مثانہ غیر معمولی طور پر حساس ہو جاتا ہے۔ ہانگ کانگ کے ڈاکٹر نور کہتے ہیں کہ مریض کو اپنا طرزِ زندگی تبدیل کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ اس کا علاج یہ بھی ہے کہ مثانے میں بوٹوکس (BOTOX) کا ٹیکا لگوا لیا جائے۔ اس ٹیکے سے مثانے کی حساسیت کم ہو جاتی ہے۔

بچوں کی پیدائش کے بعد خواتین کو مخصوص قسم کی ورزشیں کرنی چاہییں۔ اس سے ان کے مرض میں کمی آ جاتی ہے۔ پیشاب خطا ہونا لا علاج مرض نہیں ہے، اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

پسینے سے تر پاؤں

آپ کو یہ سن کر حیرت ہو گی کہ آپ کے پاؤں میں پسینے کے ڈھائی لاکھ غدود ہوتے ہیں، جو ڈھائی سو ملی لیٹر (تقریباً ایک پیالی) پسینا ایک دن میں خارج کر سکتے ہیں۔ آپ کی جلد سے چمٹے ہوئے جراثیم بُو پیدا کر دیتے ہیں۔ ڈاکٹر رابرٹ شیلن جو کینیڈین میڈیکل ایسوسی ایشن کے صدر ہیں، کہتے ہیں کہ پسینا نکلنے کی مقدار کا انحصار ہماری سرگرمی پر بھی ہوتا ہے۔

خوش قسمتی سے پاؤں سے خارج ہونے والے پسینے کا علاج ہے اور اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ پہلا طریقہ یہ ہے کہ پاؤں روزانہ دھوئیں اور اچھی طرح سے خشک

کریں۔ موزے پابندی سے دھوئیں اور جوتوں کا پاتابہ ایسا لگوائیں، جس میں پسینا خشک ہوتا رہے۔

پانی میں نمک یا سرکہ ملا کر اپنے پاؤں اس میں ڈبوئیں، ایسا کرنے سے آپ کے پاؤں خشک رہیں گے۔ جوتوں کے اندر پسینا خشک کرنے والا پاؤڈر بھی چھڑکتے رہیں۔ ڈاکٹر شیلن مشورہ دیتے ہیں کہ اگر آپ کے پاؤں ان طریقوں سے خشک نہ ہوں تو متفکر ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ کسی ماہر سے مشورہ کریں۔ کوشش کریں کہ آپ کا مرض بڑھنے نہ پائے۔

پسینا بہنا بھی ضروری ہے، اس لیے کہ اس سے جسم معتدل رہتا ہے اور درجۂ حرارت میں اضافہ نہیں ہونے پاتا، البتہ زیادہ پسینا آنا بُری علامت ہے اور اس سے پانی کی کمی (DEHYDRATION) پیدا ہو جاتی ہے۔ میڈیکل اسٹوروں پر پسینا خشک کرنے والی ادویہ دست یاب ہوتی ہیں، لیکن یہ جلد میں سوزش بھی پیدا کر دیتی ہیں۔

حال ہی میں بوٹوکس کے ٹیکے بازار میں متعارف کرائے گئے ہیں، مگر یہ مہنگے ہوتے ہیں اور جس جگہ لگائے جاتے ہیں، وہاں درد پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ درد تقریباً چار ماہ تک رہتا ہے۔ جراحی سے وہ غدود کاٹ دیے جاتے ہیں، جن کے ذریعے سے پسینا آتا ہے، مگر یہ انتہائی حالت میں کیا جاتا ہے۔

ریاح کا مسئلہ

ہانگ کانگ کی ہیلتھ فاؤنڈیشن کے ڈاکٹر لام چی وان کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو جلد گھبرا جاتے ہیں یا اکثر ہوا نگلتے رہتے ہیں، انھیں ریاح خارج ہوتی ہے۔ اس کی ایک بڑی وجہ بادی غذائیں ہیں، جو وہ کھاتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کی آنتوں میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ ریاح کے مسئلے سے لوگوں کی ایک بڑی تعداد دوچار ہے۔

بادی غذاؤں کے علاوہ اگر غذا اچھی طرح ہضم نہ ہو تو آنتوں میں ریاح بننے لگتی ہے۔ دن میں دس بارہ ریاح خارج ہو جائیں تو یہ تشویش ناک بات نہیں ہے۔ ریاح سے بُو آنے کا مطلب یہ ہے کہ بڑی آنت (قولون) میں جراثیم پرورش پا رہے ہیں۔

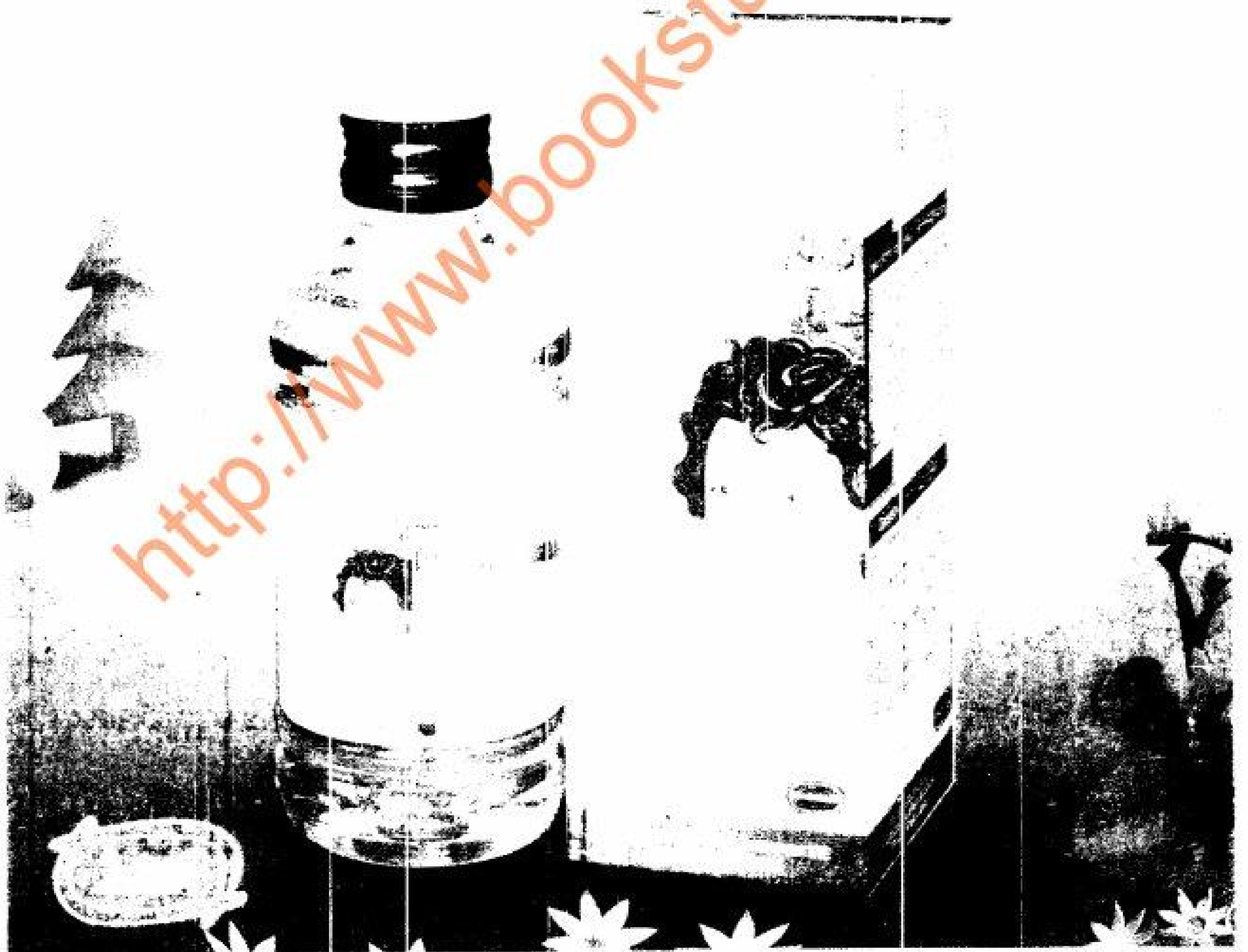
ریاح اس صورت میں بھی بننے لگتی ہے، جب لوگ کولا مشروبات زیادہ پیتے یا غذا جلدی جلدی کھانے لگتے ہیں۔ ریاح پر اس صورت میں بھی قابو پایا جا سکتا ہے کہ آپ غذا کو خوب چبائیں اور سست رفتاری سے کھائیں۔ چیونگم کھانا ترک کر دیں اور تمباکو نوشی نہ کریں۔

ریاح خارج ہونا کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہے، لیکن جب ریاح اوپر چڑھ جاتی ہے اور سینے تک پہنچنے کے بعد شانوں کی طرف جانے لگتی ہے اور پسینا آنے لگتا ہے تو صورتِ حال خطرناک ہو جاتی ہے، کیوں کہ اس سے دل پر دباؤ پڑنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

اگر سینے میں درد کی شکایت ہو تو ایسی صورت میں فوراً معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔ مندرجہ بالا میں سے آپ کو کوئی بھی شکایت ہو تو اپنے معالج سے مل کر اس کو تفصیل سے بتائیں، تاکہ وہ آپ کا شافی علاج کر سکے۔

☆☆☆

ماؤں کا آزمودہ... بچوں کا پسندیدہ



صحت مند دانت   صحت مند زندگی

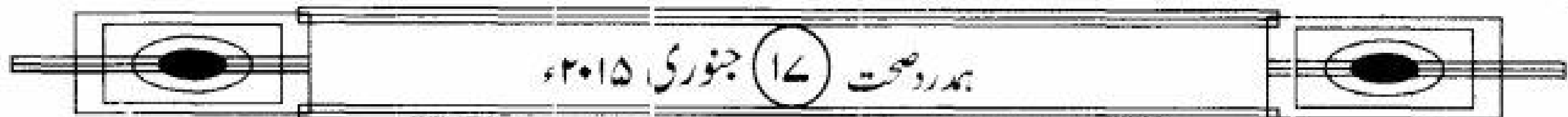
اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ قدرت نے ہمیں مضبوط دانتوں کا ایک ہی جوڑا عطا کیا ہے۔ بلا شبہ اگر آپ مناسب طریقے سے ان کی دیکھ بھال کریں گے تو ان سے ساری زندگی فائدہ اُٹھائیں گے۔ اس کے برعکس اگر آپ نے ان کی طرف سے بے پروائی برتی تو ساری زندگی پریشان رہیں گے اور دانتوں کے علاج پر بھاری رقم بھی خرچ ہوگی۔

دانتوں کی حفاظت میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ ان سوراخوں یا گڑھوں کا خاص خیال رکھیں، جو دانتوں کی اوپری سخت سطح سے بنتے ہوئے نچلی ملائم سطح تک پہنچ جاتے ہیں۔ دانتوں میں گڑھے یا سوراخ پڑنے کا سبب وہ نقصان دہ جراثیم ہوتے ہیں، جو آپ کے منھ میں رہتے ہیں۔ انفرادی طور پر یہ جراثیم آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتے، البتہ جب وہ اجتماعی طور پر آپ کے دانتوں کے گرد گھومتے ہیں تو ان پر چپکنے والے میل کی تہ جما دیتے ہیں۔ اس تہ کو پلاک (PLAQUE) کہتے ہیں۔ اس پلاک میں جراثیم پرورش پانے لگتے ہیں۔

جب آپ کوئی غذا کھاتے ہیں تو اس غذا میں ملی ہوئی شکر کو پلاک ایسے تیزاب میں تبدیل کر دیتا ہے، جو آپ کے دانتوں کی مینا (ENAMEL) پر حملہ آور ہوتا اور اسے نقصان پہنچاتا ہے۔ کچھ عرصہ گزرنے کے بعد جب دانتوں کی چمکیلی تہ متاثر ہو جاتی ہے تو تیزاب آپ کے دانتوں کے اندرونی حصے تک پہنچ جاتا ہے۔

پنیر سے دانتوں کی حفاظت

زیادہ تر سخت پنیر (CHEESE) میں ایک ایسا



خامرہ (ENZYME) ہوتا ہے، جو دانتوں کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ اگر آپ سخت پنیر کے دو ٹکڑے روز کھائیں تو جراثیم سے اپنے مسوڑوں اور دانتوں کی حفاظت کرسکیں گے۔

کچی سبزیاں

کچے پھل اور سبزیاں بھی دانتوں کے لیے مفید ہوتی ہیں، کیوں کہ قدرتی طور پر ان سے ایسا مادہ نکلتا ہے، جو دانتوں کی صفائی کردیتا ہے۔ ان میں ایسے خامرے ہوتے ہیں، جو دانتوں کو نقصان پہنچانے والے جراثیم سے پاک کردیتے ہیں۔ شاخ گوبھی (بروکولی) بھی اس سلسلے میں بے حد مفید ہے۔ اس کے علاوہ گہری سبز رنگت کا پالک بھی فائدہ دیتا ہے، اس لیے کہ اس میں کیلسیئم کثرت سے پایا جاتا ہے، جو دانتوں کو مضبوط رکھتا ہے۔

روک تھام میں بہتری ہے

پلاک سے نجات حاصل کرنے کے لیے طویل علاج اور زیادہ حفاظتی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔ سب سے اہم روک تھام یہی ہے کہ اسے بننے ہی نہ دیا جائے۔ اس کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ چاکلیٹ، مٹھائی اور شکر سے بنی ہوئی چیزیں کم سے کم کھائیں۔ اگر کھائیں بھی تو دوسری غذاؤں کے ساتھ۔ شکر کی کوئی چیز کھانے کے بعد برش سے دانتوں کی صفائی اچھی طرح سے کریں، تاکہ شکر دانتوں میں نہ جمنے پائے۔

آپ کے بڑے ہتھیار

دانتوں کی حفاظت کے لیے آپ کا سب سے بڑا ہتھیار ٹوتھ برش اور فلورائڈ کا ٹوتھ پیسٹ ہے۔ اپنے برش سے دانتوں کو صاف کرتے وقت اوپر سے نیچے رگڑیے اور دائرے میں بھی گھمائیے۔ دانتوں کے علاوہ اپنی زبان پر بھی برش کیجیے، اس لیے کہ پلاک کے جراثیم وہاں بھی ہوتے ہیں۔

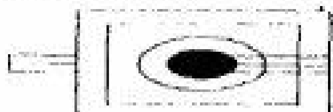
ٹوتھ برش طویل عرصے تک استعمال نہ کریں، اسے جلدی جلدی تبدیل کریں۔ یہ تبدیلی تین یا چار ماہ کے عرصے میں ہونی چاہیے۔ برش خریدتے وقت یہ دھیان رکھیں کہ وہ ملائم ہو اور اس کا ہینڈل ایسا ہو کہ برش منہ میں ہر طرف پہنچ سکے۔

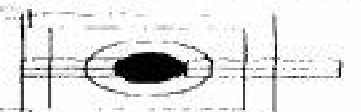
اگر آپ کو دانتوں کی کوئی بڑی بیماری لاحق ہوجائے تو دانتوں کے امراض کے ماہر سے ضرور مشورہ کیجیے۔ اس کے علاوہ کبھی کبھار دانتوں کو مشین سے بھی صاف کرائیے۔ پلاک جم جانے کی صورت میں مشین سے صفائی ضروری ہے، جو دندان ساز ہی کرسکتا ہے۔

بچے بھی کانٹیکٹ لینز استعمال کرسکتے ہیں

فٹ بال کے گیارہ سالہ کھلاڑی ڈیوڈ والٹر کا کہنا ہے کہ کانٹیکٹ لینز کی موجودگی میں یہ اندیشہ نہیں ہوتا کہ گیند آکر چہرے پر لگے گی تو لینز ٹوٹ جائیں گے، جب کہ چشمہ لگا کر فٹ بال کھیلتے وقت یہ اندیشہ مستقل رہتا ہے۔

پہلے یہ خیال کیا جاتا تھا کہ بچے اپنی بے پروائی کی بنا پر کانٹیکٹ لینز کی حفاظت نہیں کرسکتے، لہٰذا انھیں لینز کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اوہایو یونی ورسٹی نے اس موضوع پر حال ہی میں تحقیق کی ہے کہ وہ بچے جن کی عمریں آٹھ برس ہوتی ہیں، ایسے لینز استعمال کرسکتے ہیں، جنھیں آسانی سے لگایا اور آنکھ سے نکالا جاسکتا ہے۔





سرطان سے خوف زدہ نہ ہوں

ڈاکٹر طارق سہیل

سرطان کا مرض اب نیا نہیں رہا۔ بہر حال لوگ اس سے اب بھی خوف زدہ رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ سارے سرطان مہلک، اور جان لیوا نہیں ہوتے۔ بہت سے سرطان ایسے ہیں کہ اگر ابتدائی مرحلے پر ان سے آگاہی ہو جائے اور بروقت علاج شروع کر دیا جائے تو یہ ختم بھی ہو سکتے ہیں۔

بدقسمتی سے، مریضوں کو اس مرض سے آگاہی نہیں ہے۔ میرے ایک مریض علی، جن کی عمر اڑسٹھ برس ہے۔ ان کے فوطوں کے قریب (TESTICULAR REGION) ایک گومڑی نکل آئی۔ انھوں نے اسے معمولی سمجھ کر کوئی اہمیت نہ دی۔ ان کا خیال تھا کہ کوئی دانہ نکل آیا ہے، خود ہی ٹھیک ہو جائے گا۔ اس بے پروائی میں چند ماہ گزر گئے۔ وہ میرے پاس کمر کے نچلے حصے میں درد کی شکایت لے کر آئے۔ ان کا کہنا تھا کہ ان کے پیٹ کا نچلا حصہ بھاری ہو گیا ہے۔ انھیں کھانسی آ رہی ہے، جس میں خون کی آمیزش ہے۔ میں نے ہدایت دی کہ وہ فوراً لیبارٹری ٹیسٹ کرائیں اور الٹرا ساؤنڈ کی رپورٹ بھی لائیں۔ ساری رپورٹیں آ گئیں تو معلوم ہوا کہ ان کے فوطوں کے قریب ایک رسولی ہے، جو پھیلتے پھیلتے پھیپھڑوں تک پہنچ چکی ہے۔ میں نے مشورہ دیا کہ وہ کیمیائی علاج (کیموتھراپی) کرائیں اور رسولیوں کے کسی ماہر سے معائنہ کرائیں۔ میں نے ان سے یہ بھی کہا کہ کاش آپ اسی وقت میرے پاس آ جاتے، جب آپ کو گومڑی بننے کا احساس ہوا تھا تو اس پر نہایت خوبی سے قابو پایا جا سکتا تھا۔ شکر ہے، کہ علی چند مہینوں میں صحت یاب ہو گئے۔

میں اپنے سارے مریضوں کو ہدایت دیتا ہوں کہ وہ ہر ماہ اپنا طبی معائنہ ضرور کرائیں۔ کسی غیر معمولی چیز کو نظر انداز نہ کریں۔ غدۂ قدامیہ (PROSTATE GLAND) کے سرطان کی ابتدا ہوتے ہی پیشاب کے نظام میں گڑبڑ ہونے لگتی ہے یا پیٹ کے عضلات پر اثر پڑتا ہے۔ عموماً پچاس برس کی عمر کے بعد یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔

میرے ایک اور مریض سلمان، جو تیس برس کی عمر کے ہیں۔ میرے پاس آئے اور کہا کہ انھیں پیشاب کی نالی میں تعدیہ (INFECTION) ہو گیا ہے۔ میں نے ٹیسٹ کرانے کا مشورہ دیا تو معلوم ہوا کہ انھیں غدۂ قدامیہ کا سرطان ہے۔ وہ کسی طرح سے یہ بات ماننے کو تیار نہیں تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ وہ کم عمر ہیں، لہٰذا یہ مرض انھیں لاحق نہیں ہو سکتا۔ انھیں سمجھایا کہ اپنے سارے مریضوں کو میں یہ ہدایت دیتا ہوں کہ وہ اپنا ماہانہ ٹیسٹ کراتے رہیں۔ ممکن ہے ان کے خاندان میں کسی کو یہ مرض لاحق ہوا ہو اور وراثت میں انھیں مل گیا ہو۔ خود کو چاق چوبند اور صحت مند رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ روزانہ پھل اور سبزیاں کھائیں، پابندی سے ورزش کریں اور ہر ماہ اپنا طبی معائنہ ضرور کرائیں۔ بیماریاں آپ سے دُور رہیں گی۔

☆☆☆

[illegible] سے پیار

بینش جمیل

دو بہت ہی بیمار آدمی اسپتال کے ایک ہی کمرے میں زیرِ علاج تھے۔ وہ دونوں اس قدر علیل تھے کہ بستر سے اٹھ کر بیٹھ بھی نہیں سکتے تھے۔ صرف ایک شخص کو ایک گھنٹے کے لیے اپنے بستر سے اٹھ کر بیٹھنے کی اجازت تھی اور اس شخص کا بستر ان کے کمرے کی واحد کھڑکی کے عین سامنے تھا، جب کہ دوسرا شخص اپنے بستر سے بالکل بھی اُٹھ نہیں سکتا تھا، وہ چوبیس گھنٹے اسی بستر پر لیٹا رہتا۔

وہ دونوں ایک دوسرے سے زندگی کے گزرے لمحات، اپنے خاندان اور ملازمت کی باتیں کرتے رہتے اور اپنے احساسات ایک دوسرے سے بانٹتے رہتے۔ روزانہ جب دوپہر کے بعد کھڑکی کے سامنے والے آدمی کے اٹھ کر بیٹھنے کا وقت ہوتا تو وہ اس ایک گھنٹے میں اپنے ساتھی کو کھڑکی کے باہر کے تمام مناظر بتایا کرتا تھا۔ دوسرا آدمی اپنی اس دن کی زندگی اسی ایک گھنٹے میں جی لیتا تھا، جب اس کی بے رنگ زندگی میں باہر کی دنیا کے رنگ شامل ہو جاتے تھے۔



جب اس کا ساتھی اسے بتاتا کہ باہر بہت خوب صورت جھیل ہے۔ راج ہنس اور بطخیں اس جھیل میں کھیل رہے ہیں۔ بچے پانی میں اپنی اپنی کشتیاں چلا رہے ہیں۔ فضا خوشیاں بکھیرتی نظر آ رہی ہے۔ جھیل کے چاروں طرف محبتیں ہی محبتیں ہیں۔ پھولوں کے رنگ بالکل قوسِ قزح کی طرح زمین پر بکھرے ہوئے ہیں۔ ہرے بھرے درخت ان کو دیکھ کر خوشی سے جھوم رہے ہیں اور اس طرح وہ اپنے ساتھی کو تمام مناظر تفصیلاً بتاتا جاتا اور دوسرا شخص آنکھیں بند کیے ہر چیز کا تصور کرتا جاتا۔

اسی طرح ایک شام کھڑکی کی جانب والا شخص اپنے ساتھی کو کھڑکی کے باہر کے مناظر تفصیلاً بیان کر رہا تھا اور دوسرا شخص اپنی آنکھیں بند کیے ہر چیز کا تصور کر رہا تھا۔ بند آنکھوں سے سب کچھ دیکھ رہا تھا کہ اچانک ایک شیطانی خیال نے اسے

جگہ کا یہ اس کے اندر حسد نے سر اٹھایا اور اس نے سوچا کہ صرف یہی شخص تمام مناظر کیوں دیکھے اور اس سے لطف اندوز ہو۔ ان مناظر پر میرا بھی حق ہے۔ اگر میں کھڑکی کے پاس ہوتا تو خود ان تمام مناظر سے براہِ راست لطف اندوز ہو سکتا تھا۔ یہ کیفیت اس کی تمام خوشی کو ختم کر دے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کا حسد رفتہ رفتہ نفرت میں بدلنے لگا۔ اس کا دل اپنے ساتھی سے متنفر ہونے لگا اور وہ سوچنے لگا کہ کھڑکی والی جانب اسے ہونا چاہیے۔

ان خیالات نے اس کے اندر بے چینی کی ایک لہر پیدا کر دی۔ اس کی نیند اڑ گئی اور وہ سوچنے لگا کہ وہ کس طرح کھڑکی والی جگہ حاصل کر سکتا ہے۔

انہی خیالات میں گم ایک رات وہ چھت کو گھور رہا تھا کہ کھڑکی کی جانب والے شخص کو اچانک کھانسی شروع ہوگئی۔ کھانسی کا دورہ اس قدر شدید تھا کہ اس کی سانس اکھڑنے لگی۔ اس میں اتنی ہمت نہیں ہو پا رہی تھی کہ وہ ایمرجنسی کا بٹن دبا دیتا۔ حسد اور غصے سے بھرا شخص اپنے ساتھی کو موت کے منہ میں جاتا دیکھتا رہا اور اس کی کوئی مدد نہ کی، یہاں تک کہ اس کی کھانسی رک گئی اور پورے کمرے میں گہری خاموشی چھا گئی، موت کی خاموشی۔

اگلی صبح جب نرس کمرے میں آئی تو کھڑکی والے شخص کو مردہ پایا۔ جب اگلے روز اس شخص کی میت کو کمرے سے لے جایا جا چکا تو کمرے میں رہ جانے والے اکیلے آدمی نے نرس سے اپنا پلنگ کھڑکی کی جانب لگانے کی خواہش کا اظہار کیا۔ نرس نے اس کی اس خواہش کو بخوشی قبول کر لیا اور اس کا بستر کھڑکی کی جانب منتقل کروا دیا گیا۔

جب کمرا صاف ستھرا کر دیا گیا تو وہ اکیلا شخص بہت خوش ہوا کہ اب میں خود تمام مناظر سے لطف اٹھا سکوں گا۔ تھوڑی دیر بعد اس نے بہت ہمت کرکے، اپنی کہنی کا سہارا لے کر تھوڑا سا سر اٹھا کر کھڑکی سے باہر دیکھنے کی کوشش کی۔ اب وہ خود ان تمام مناظر کو اپنی آنکھوں سے دیکھ سکے گا۔ باہر کی دنیا کے رنگ دیکھ سکے گا۔ جھیل اور بچے دیکھ سکے گا اور خوشیاں اور محبتیں سب کچھ خود محسوس کر سکے گا۔

لیکن جب اس نے انتہائی تکلیف سے سر اٹھا کر کھڑکی سے باہر دیکھا تو وہاں سے ایک بڑی سی دیوار کے سوا کچھ نظر نہیں آیا۔ اس دیوار کو دیکھ کر وہ حیرت اور غم سے ساکن ہو گیا، لیکن اب کچھ نہیں ہو سکتا تھا۔

یہی حال ہماری زندگیوں کا ہے۔ دیکھنے میں سامنے والا بہت خوش اور مطمئن نظر آ رہا ہوتا ہے، مگر خوشیاں صرف آپ کے اپنے انتخاب کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ حالات کیسے بھی ہوں، اگر آپ چاہیں گے تو خوشی آپ کی ہوگی، اگر آپ خود ہی خوش اور مطمئن رہنا نہیں چاہتے تو آپ کبھی زندگی میں اسے پا نہیں سکتے۔

خوشی اور طمانیت آپ کے دروازے پر دستک دے کر نہیں آتی، بلکہ یہ صرف ہمارا اپنا رویہ ہوتا ہے۔ جو لوگ انتظار کرتے ہیں کہ ان کو خوشی ملے گی تو وہ اُن کی زندگی میں کبھی نہیں آئے گی۔ خوشی اور اطمینان آپ کے اندر ہوتا ہے اور اگر آپ کا رویہ مثبت ہے تو آپ کے ہر جانب سکون اور اطمینان ہوگا اور خوشیاں ہی خوشیاں ہوں گی۔

شہید حکیم محمد سعید کی علمی و ادبی خدمات

سعدیہ راشد

شہیدِ پاکستان حکیم محمد سعید کو ہم سے جدا ہو کر شہادت کے درجے پر فائز ہوئے ۱۶ برس گزر چکے ہیں۔ جب بھی اور جہاں بھی علم و ادب، حرکت و عمل، خدمتِ انسان اور طب و صحت کے حوالے سے بات ہوتی ہے، شہید حکیم محمد سعید کا ذکر بڑے احترام اور بڑی محبت سے ہوتا ہے۔ ان کے کارنامے اتنے زیادہ اور اتنے اہم ہیں کہ ہمیشہ یاد آتے رہیں گے۔

دوسرے کارناموں کے ساتھ علم و ادب کا فروغ شہید حکیم صاحب کا ایک نہایت اہم کارنامہ ہے۔ طبیب کی حیثیت سے بھی انھوں نے صرف مریضوں کا علاج ہی نہیں کیا، بلکہ طبِ مشرقی کو عالمی سطح پر روشناس کرایا اور عالمی ادارۂ صحت سے متبادل طریقۂ علاج کے طور پر اسے تسلیم بھی کرایا۔ اس کے علاوہ اتحادِ ثلاثہ کا فلسفہ پیش کر کے جدید تقاضوں سے ہم آہنگ کیا۔ یہی وجہ ہے کہ آج پاکستان میں طبِ مشرقی اور اس کے حاملین مستحکم بنیادوں پر بروے کار ہیں۔

علم و ادب کے حوالے سے ان کی خدمات کسی تعارف کی محتاج نہیں، بلکہ یہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا کہ علم و ادب کی خدمت کو انھوں نے اپنی زندگی کا حصہ بنا لیا تھا۔ جب وہ نونہالوں اور نوجوانوں کے ہاتھوں میں کتاب و قلم دیکھتے تھے تو کہنا چاہیے کہ ان کی روح تازہ ہو جاتی تھی اور انھیں قوم کا مستقبل روشن اور تابناک دکھائی دیتا تھا۔

۱۹۹۳ء میں انھیں صوبہ سندھ کا گورنر بنایا گیا۔ اس زمانے میں یونی ورسٹیاں قائم کرنا جوئے شیر لانے کے مترادف تھا۔ عہدِ گورنری میں علم سے ان کا عشق رنگ لایا اور انھوں نے اپنے دور میں کراچی میں چار یونی ورسٹیوں کے قیام کی منظوری دے دی۔ الحمدللہ یہ یونی ورسٹیاں آج بھی کام کر رہی ہیں اور وطن عزیز کی نئی نسل کو علم کی روشنی سے منور کر رہی ہیں۔

علم سے حکیم صاحب کا شوق اور جذبۂ خدمت اس بات سے عیاں ہے کہ ۱۹۵۸ء میں انھوں نے ہمدرد طبیہ کالج کی بنا ڈالی، جس کا افتتاح مادرِ ملت محترمہ فاطمہ جناح کے ہاتھوں ہوا۔ ۱۹۵۸ء سے ۱۹۶۶ء تک اس کالج میں تعلیم حاصل کرنے والوں سے کوئی فیس نہیں لی گئی۔

۱۹۸۳ء میں شہرِ علم و حکمت اور ثقافت مدینۃ الحکمہ کا قیام شہید حکیم محمد سعید کے حوصلے اور ان کے عزم و یقین کا بے مثال اظہار ہے۔ اس وسیع و عریض کیمپس میں ہمدرد پبلک اسکول اور ہمدرد یونی ورسٹی تعلیم کے فروغ میں مصروف ہیں۔

ہمدرد ولیج اسکول بھی مدینۃ الحکمہ میں ہی قائم کیا گیا ہے، جہاں نصابی تعلیم کے ساتھ پیشہ ورانہ تعلیم بھی دی جاتی ہے۔ ہمدرد یونی ورسٹی اپنے شعبوں اور کلیات (فیکلٹیز) کے تحت تعلیم و تحقیق کے شعبوں میں ہزاروں طالب علموں کو تعلیم کے زیور سے آراستہ کر رہی ہے۔ اس کے علاوہ یہاں نباتات پر بھی تحقیق جاری ہے۔ مدینۃ الحکمہ کے کیمپس کے قلب میں ایشیا کی عظیم لائبریری

بیت الحکمہ علم و تحقیق کے پیاسوں کو سیراب کر رہی ہے۔

شہید حکیم محمد سعید اخلاقی اقدار کی بحالی کے لیے اپنی تمام ذہنی اور جسمانی قوتوں کو استعمال کر رہے تھے۔ لٹریچر کی اشاعت، ادبی اور علمی اجتماعات کے علاوہ شامِ ہمدرد کے نام سے قومی اور عالمی دانشوروں کا سلسلۂ تقاریر ۱۹۶۲ء سے شروع کر رکھا تھا، جس کے ذریعے سے علمی سطح پر قومی اور اجتماعی مسائل کے بارے میں ہر اہل علم و دانش کے افکار سامنے آتے رہے تھے۔

پھر اس سلسلے کو ''شوریٰ ہمدرد'' کا درجہ دے دیا گیا، جس میں مسائلِ حاضرہ پر مختلف شعبوں کے اصحابِ فکر پوری آزادی سے غور و فکر اور اظہار رائے کرتے ہیں۔

''ہمدرد صحت'' کے علاوہ انھوں نے بچوں کے لیے ۱۹۵۳ء میں رسالہ ہمدرد نونہال (مدیر اعلا مسعود احمد برکاتی) جاری کیا، جو الحمدللہ اپنی اشاعت کے ۶۲ سال مکمل کر چکا ہے اور کئی نسلوں کی ذہنی تربیت کر رہا ہے۔ شعبۂ نونہال ادب قائم کیا۔ خود بچوں کے لیے سو سے زائد کتابیں لکھیں۔ ''ہمدرد صحت'' بھی اللہ کے فضل سے پوری توانائی کے ساتھ شعورِ صحت بیدار کرنے میں مصروف ہے۔

حکیم صاحب کا رجحان بچپن سے صحافت کی طرف تھا، چناں چہ انھوں نے اپنی تمام انتظامی اور طبّی مصروفیات کے باوجود تحریر و تصنیف کا سلسلہ جاری رکھا۔ اردو میں ۱۴۸ اور انگریزی میں ۴۰ سے زیادہ کتابوں کی تصنیف، تالیف، ترتیب و ترجمہ کا سہرا ان کے سر ہے۔ وہ ادیبوں سے محبت کرتے تھے اور نو آموزوں کو ''ادیب'' بنانے میں ان کی مدد فرماتے تھے۔ ایسے ادیبوں کی تعداد سیکڑوں سے کم نہیں ہوگی۔

میں اپنا مضمون شہید حکیم محمد سعید کے اس قول پر ختم کرتی ہوں:

''کتاب سے، علم سے اور تعلیم سے محبت انسانیت کی کنجی ہے۔ انسان کے اخلاق اور کردار کے لیے جو چیز موثر اور کارگر ثابت ہوتی ہے، وہ ذہن و فکر کی قوت ہے اور ذہن و فکر کی قوت علم و ادب سے جنم لیتی ہے۔''

☆☆☆

پانی کے چشموں سے بیماریوں کا خاتمہ

جس زمین سے پانی حاصل کیا جاتا ہے، اس کا بھی پانی میں کچھ نہ کچھ اثر ہوتا ہے۔ بعض جگہوں پر زمین کے اندر ایسے نمکیات پائے جاتے ہیں، جو ہماری صحت کے لیے فائدے مند ہوتے ہیں اور کئی قسم کی بیماریوں کا خاتمہ کرتے ہیں۔ یہی نمکیات پانی میں شامل ہو جاتے ہیں اور جب لوگ اس پانی میں نہاتے یا اسے پیتے ہیں تو اس سے ان کی صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

پانی کے صحت بخش چشمے ہر جگہ نہیں پائے جاتے ہیں۔ یہ چشمے صرف ان جگہوں پر ملتے ہیں، جہاں مٹی کے اندر خاص قسم کے نمکیات ہوتے ہیں۔ بعض صحت بخش چشمے ایسی جگہوں پر ہوتے ہیں، جہاں گندھک کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ ان چشموں میں صرف غسل کیا جا سکتا ہے۔ ان کے پانی سے کئی قسم کی جلدی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔

☆

گھریلو ناچاقیاں — جلد بڑھاپا

نسرین شاہین

خوب صورت اور کم عمر نظر آنا ہر عورت کی اولین خواہش ہوتی ہے، لیکن اکثر خواتین چالیس سال کی عمر کے بعد ہی بوڑھی نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق ایسی خواتین جن کی ازدواجی زندگی گھریلو ناچاقیوں کا شکار ہوتی ہے، وہ جلد بوڑھی ہو جاتی ہیں۔

شادی شدہ زندگی کے ناخوش گوار اثرات مردوں کی نسبت خواتین کی زندگی پر زیادہ پڑتے ہیں۔ شادی شدہ خواتین اگر خوش بھی رہتی ہیں تو انھیں روزمرہ کے معاملات میں الجھنوں کا زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے، جن میں ملازمت کے مسائل، گھریلو ذمے داریاں اور بچوں کے تعلیمی معاملات بھی شامل ہیں۔

تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ گھریلو ناچاقیوں کا منفی اثر خواتین پر زیادہ پڑتا ہے، کیوں کہ مرد حضرات اکثر روزمرہ کے گھریلو لڑائی جھگڑے جلد بھول جاتے ہیں، لیکن خواتین ان کا دل پر زیادہ اثر لیتی ہیں اور ہر روز ایسی باتوں پر جلتی کڑھتی رہتی ہیں، جس کے نتیجے میں ان کے چہرے پر منفی اثرات مرتب ہونے لگتے ہیں۔

میاں بیوی کا رشتہ دنیا بھر میں سب سے قریبی رشتہ سمجھا جاتا ہے، لیکن جدید تحقیق کے مطابق دو اجنبی افراد ایک دوسرے کی بات بہت اچھی طرح سمجھ سکتے ہیں، مگر میاں بیوی کی حیثیت سے زندگی بھر ایک دوسرے کے ساتھ رہنے والے افراد نہیں۔

میاں بیوی کا رشتہ سب سے مضبوط، سب سے نازک، سب سے اچھا اور بسا اوقات سب سے زیادہ تکلیف دہ بھی ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ میاں بیوی ایک دوسرے کی بات کسی دوسرے فرد کی نسبت زیادہ بہتر انداز میں سمجھ لیتے ہیں، مگر جدید تحقیق نے اس خیال کی نفی کر دی ہے۔

یہ عام مشاہدہ ہے کہ اکثر بیویاں اپنے شوہروں کے بارے میں یہ کہتی ہیں کہ وہ ان کی باتیں توجہ سے نہیں سنتے اور اکثر شوہروں کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ ان کی بیویاں ان کی باتوں پر بالکل توجہ نہیں دیتیں۔ ایسے جوڑوں کے درمیان اتنی دوری یا اجنبیت کے بارے میں نفسیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ جوڑے ایک دوسرے کو پوری طرح سے سمجھتے یا جانتے نہیں ہیں۔ اگرچہ ہر شوہر اور ہر بیوی یہ دعوا کرتی ہے کہ وہ اپنے شریک حیات کے بارے میں سب سے زیادہ جانتی ہے، لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ اکثر صورتوں میں اس دعوے کی حقیقت ایک خوش فہمی سے زیادہ نہیں ہوتی اور بسا اوقات تو آس پاس کے افراد انھیں ایک دوسرے کی نسبت زیادہ جانتے ہیں:

جو دیکھنے میں بہت ہی قریب لگتا ہے
اُسی کے بارے میں سوچو تو فاصلہ نکلے

ایک گھریلو عادت ہے۔ شادی باہمی غلط فہمیوں کے مجموعے کا نام ہے۔ نفسیات کے ماہرین کا کہنا ہے کہ اکثر میاں بیوی یہ سمجھتے ہیں کہ وہ ایک دوسرے کے بارے میں بہت کچھ جانتے ہیں، لہذا انھیں ایک دوسرے کو تفصیل سے بتانے کی زیادہ ضرورت نہیں ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ خرابی کی اصل بنیاد یہی ہے کہ ہم جنس افراد کو تو اپنے بارے میں سب کچھ وضاحت سے بتاتے اور سمجھاتے ہیں، مگر شریک حیات کے بارے میں اپنے طور پر یہ فرض کر لیتے ہیں کہ اسے زیادہ تفصیل سے بتانے کی ضرورت نہیں ہے، کیوں کہ وہ میرے بارے میں ہر بات سے اچھی طرح واقف ہے۔

میاں بیوی کا یہ فرض کر لینا کہ وہ ایک دوسرے کو بہت اچھی طرح جانتے ہیں، غلط فہمیوں کو جنم دیتا ہے، جس کا نتیجہ بسا اوقات دوری اور تنازعات کی صورت میں نکلتا ہے۔

اصل میں قریبی تعلق یا رشتے کی خوش فہمی کے باعث میاں یا بیوی ایک دوسرے سے گفتگو کرتے وقت تفصیل کے بجائے محض اشاروں یا مختصر جملوں سے کام لیتے ہیں اور یہ فرض کر لیتے ہیں کہ شریک حیات کی سمجھ میں پوری بات آ گئی ہوگی، جب کہ ایسا نہیں ہوتا، بلکہ اس سے نہ صرف شریکِ حیات کے ذہن کو دھچکا لگتا ہے، بلکہ شکوے شکایتیں بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کے برعکس جب ہم کسی دوسرے فرد سے گفتگو کرتے ہیں تو یہ بھی ذہن میں رکھتے ہیں کہ وہ کچھ نہیں جانتا اور اسے ہر چیز اچھی طرح بتاتے اور سمجھاتے ہیں۔

اکثر میاں بیوی کئی باتیں بتائے بغیر ایک دوسرے سے یہ توقع رکھتے ہیں کہ زندگی کا ہم سفر ہونے کے ناتے انھیں ساری باتوں کا علم ہوگا اور وہ گھر کے کسی بھی معاملے میں ایک دوسرے کی بھرپور مدد کر سکیں گے۔ یہ عمل بھی غلط فہمیوں کو جنم دیتا ہے، اس طرح ان کے درمیان فاصلے بڑھنے لگتے ہیں اور تنازعات کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے، جو اکثر اوقات طویل ہوتا جاتا ہے اور بات علاحدگی یا طلاق تک جا پہنچتی ہے۔ طلاق کے بدنما داغ کے علاوہ، بیوگی جیسے تکلیف دہ مرحلے سے گزرنے کے بعد خواتین میں ایسی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، جن کی بدولت وہ اپنی اصل عمر سے زیادہ نظر آتی ہیں۔

میاں بیوی جب ایک دوسرے کی بات کم سمجھتے ہیں تو گھریلو ناچاقیاں جنم لیتی ہیں، جس کا منفی اثر خواتین پر زیادہ پڑتا ہے اور وہ اپنی عمر سے آگے نکل جاتی ہیں، خاص طور پر غریب گھرانوں میں جہاں غربت متعدد مسائل کو جنم دیتی ہے، وہاں خواتین کی عمر تیزی سے ڈھلنے لگتی ہے۔

جس طرح زندگی میں کچھ مخصوص عوامل عمر ڈھلنے کے اثرات کو کم کرنے کا سبب بنتے ہیں، اسی طرح کچھ عوامل ایسے بھی ہیں، جو انسان کو اس کی حقیقی عمر سے بڑا ظاہر کرتے ہیں۔ گھریلو ناچاقیاں بھی ان عوامل میں شامل ہیں، جو چہرے پر منفی اثرات مرتب کرتی ہیں اور خواتین کو وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہیں۔

☆☆☆

زیتون کے فائدے

حکیم راحت نسیم سوہدروی

جدید دور کی مشینی زندگی نے جہاں انسان کو بہت سی آسایشیں فراہم کی ہیں، وہاں فطرت سے بھی دور کر دیا ہے۔ صبح سویرے سیر کی عادت کم ہوگئی ہے۔ چکنی اشیا اور بازار کی تیار شدہ غذائیں (فاسٹ فوڈز) کھانے کا رجحان بڑھ گیا ہے۔ زندگی تیز رفتار ہوگئی ہے۔ ذہنی دباؤ اور عصبی تناؤ میں اضافہ ہوگیا ہے۔ موٹاپے اور کولیسٹرول کا مسئلہ بڑھتا جا رہا ہے، جس سے امراض قلب میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اس صورت حال میں روغن زیتون کا استعمال ضروری ہوگیا ہے۔

زیتون اللہ تعالیٰ کی طرف سے اپنے بندوں کے لیے ایک بیش بہا نعمت ہے۔ اس کی افادیت کی سند اللہ تعالیٰ نے دی ہے۔ اس کی قسم کھائی ہے۔ یوں اس کے مفید عام ہونے کا ثبوت اور کیا ہوگا۔ اس کا ذکر قرآن مجید میں سات مقامات پر آیا ہے۔ زیتون کا درخت قدیم ترین درخت ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جب طوفانِ نوح آیا اور اللہ تعالیٰ کی رحمت سے اس کا پانی اترنا شروع ہوا تو روے زمین پر سب سے پہلی چیز جو ظاہر ہوئی، وہ زیتون کا درخت تھا۔

اس کی اصل سرزمین فلسطین اور شام ہے۔ یہیں سے یہ بحیرۂ روم کے باقی ماندہ علاقوں، خصوصاً تونس، اسپین، یونان، ترکی اور اٹلی میں پھیلا۔ یہاں سے امریکا پہنچا اور اب زیتون کے درخت امریکا، آسٹریلیا اور جنوبی افریقہ میں بھی پائے جاتے ہیں۔ زیتون کا درخت پہاڑوں پر پھلتا پھولتا ہے اور اُس کے پتے سارا سال موجود رہتے ہیں، جو اسے ترو تازہ اور پھل دار رکھتے ہیں۔ یہ درخت طویل عمر پاتا ہے۔ زیتون کا پھل عام طور پر ۶۷ فی صد پانی، ۲۳ فی صد تیل، ۵ فی صد پروٹین اور ایک فی صد معدنی نمکیات پر مشتمل ہوتا ہے۔

انسان صدیوں سے اس کا استعمال اور فوائد حاصل کر رہا ہے۔ اس کو پکانے کے ساتھ ساتھ مختلف عوارض میں بطور دوا استعمال کرتا آ رہا ہے۔ زیتون کچے بھی کھائے جاتے ہیں اور ان کی چٹنی بھی بنتی ہے۔ بگڑے ہوئے زخم (السر) اور مختلف قسم کے پھوڑوں کے لیے جہاں مرہم تیار کیے جاتے ہیں، وہاں ماؤف اور معطل اعضا میں زندگی دوڑانے کے لیے اسے طلاؤں اور مالش کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بلاشبہ اس میں کرشماتی اوصاف موجود ہیں۔ قدیم آشوری، بابلی، مصری اور یونانی اسے دیوتاؤں کا ایک بیش بہا عطیہ خیال کرتے ہیں۔ شیخ الرئیس بوعلی سینا نے اپنی کتاب ''ادویہ قلبیہ'' میں جن ۶۴ ادویہ کا ذکر کیا ہے، ان میں زیتون کا تیل بھی شامل ہے۔ اسپین میں مسلم اطبا نے اپنے دورِ عروج میں جن سیکڑوں ادویہ پر داد تحقیق دی، ان میں روغن زیتون سرفہرست ہے۔ ان کے نزدیک روغن زیتون ایک نعمت غیر مترقبہ اور بڑے فوائد کا حامل ہے۔ اسپین کی یہ کہاوت آج بھی ضرب المثل ہے کہ زیتون کا تیل تمام امراض کا علاج ہے۔ غذا میں روغن زیتون، گھی، چربی اور مکھن سے بہتر ہے۔ جدید تحقیق بھی یہی ہے کہ زیتون جسم میں جاکر دوسری چربیوں کی صورت اختیار نہیں کرتا، اس لیے اس کا کھانا امراض قلب اور موٹاپے سے بچنے کے لیے مفید ہے۔ یہ واحد تیل ہے، جو مالش کے ذریعے سے جسم میں جذب

ہو جاتا ہے۔ اس میں قوتِ نافذہ بدرجۂ اتم موجود ہے، اس لیے اسے دوسرے تیلوں پر فوقیت حاصل ہے۔ حالیہ تحقیق اس بات کی گواہ ہے کہ جن علاقوں میں روغن زیتون کا استعمال کیا جاتا ہے یا جو لوگ روغن زیتون کھاتے ہیں، ان کے ہاں امراض قلب کی شرح بہت کم ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ شریانوں کی تنگی، انجماد خون اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض کم پائے جاتے ہیں۔ پرانے اطبا نے زیتون کے تیل کو غذا اور دوا کے طور پر استعمال کرنے کی ہدایت کی ہے۔ زیتون کا تیل کھانا پکانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے بطور سلاد، چھوٹے بچوں کے مساج اور عطریات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ روغن زیتون توانائی سے بھرپور ہوتا ہے۔ اس کے خاص جزو کو ''اولین'' (OLEIN) کہتے ہیں۔ یہ طویل عرصے تک خشک نہیں ہوتا اور نہ اس میں بُو پیدا ہوتی ہے۔ یورپ میں امن کے نشان کے طور پر فاختہ کو اس طرح پرواز کرتے دکھایا جاتا ہے کہ اس کی چونچ میں زیتون کی ڈالی ہوتی ہے۔ روغن زیتون کی مختلف اقسام کے ذائقے بھی مختلف ہوتے ہیں اور اُس کا انحصار استعمال کیے جانے والے زیتون، ان کے پکنے کی کیفیت اور انھیں ذخیرہ کرنے کے عرصے پر ہے۔ روغن زیتون میں آٹھ سے نو مفید صحت اجزا پائے جاتے ہیں اور حیاتین ہ (وٹامن ای) بھی ہوتی ہے، جو دافع سرطان اور خون میں تھکے بننے سے روکتی ہے۔

روغن زیتون کولیسٹرول کو جسم میں جذب ہونے سے روکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے اچھی غذا ہے۔ پتے کے اندر پتھری نہ بننے کے عمل میں مدد فراہم کرتا ہے اور خون کے اندر زہریلے مادے کو خارج کرنے میں معاون ہے۔ یوں اسے دافع سرطان کہا جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق خارش کا جرثومہ ایکیری (ACARI) روغن زیتون سے ہلاک ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موسم سرما میں شدت اختیار کرنے والی خارش کے لیے، روغن زیتون تجویز کیا جاتا ہے۔ جلنے کے زخم پر زیتون کا نمکین تیل لگانے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔ روغن زیتون کو کئی قسم کے مرہموں اور جلد کے لیے مخصوص صابن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ زیتون کی لکڑی کی آگ جلائیں تو اس سے نکلنے والا تیل پھپھوندی سے پیدا شدہ امراض داد، چنبل اور خارش دُور کرنے میں مفید ہے۔

معدے اور آنتوں کے لیے

روغن زیتون کا استعمال معدے کے زخم اور آنتوں کے امراض ختم کرنے میں مفید ہے۔ اگر روغن زیتون جَو کے پانی میں ملا کر پیا جائے تو قبض دور ہوتا ہے۔ اس کا اچار بھی مفید ہے، جو یونان سے سرکے میں آتا ہے اور مغرب میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔ جاپان میں روغن زیتون کو آنتوں کے امراض دُور کرنے میں مفید قرار دیا جاتا ہے۔

جوڑوں اور پٹھوں کا درد

کسی وجہ سے اگر ہڈیوں میں درد رہتا ہو تو روغن زیتون کی مالش سے آرام محسوس ہوتا ہے۔ جن افراد کی ٹانگوں میں درد رہتا ہو یا ہاتھ پاؤں میں اینٹھن رہتی ہو، وہ روغن زیتون نمک ملے نیم گرم پانی میں ملا کر ٹکور کریں تو فائدہ ہوتا ہے۔ روغن زیتون کی مالش سے نہ صرف پٹھے مضبوط ہوتے ہیں، بلکہ اعضا کو تقویت بھی ملتی ہے۔ روغن زیتون جلد آنے والے بڑھاپے کو روکتا ہے۔ جلد کو خوب صورت بناتا ہے۔ پیدائشی کم زور بچوں کو روغن زیتون پلانا، ان کی ہڈیاں مضبوط بنانے اور اچھی صحت کی ضمانت ہے۔

امراض [illegible]

[illegible]

[illegible] پینا چاہیے۔

بالوں کے لیے

روغن زیتون کا استعمال کرتے ہوئے بالوں [illegible] بالوں کو صاف رکھتا اور سیاہی کو قائم رکھتا ہے۔ بالوں کو مضبوط اور توانا رکھتا ہے۔

کولیسٹرول کے لیے

روغن زیتون کولیسٹرول کو بڑھنے سے روکنے میں مفید ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق روغن زیتون پینے والوں میں مضر صحت کولیسٹرول کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ شریانیں سخت ہونے اور ان میں خون کے جمنے ختم کرنے میں مفید ہے جو امراض قلب اور انجماد خون کا سبب بنتے ہیں۔

بلڈ پریشر

جدید تحقیق کے مطابق جو افراد روغن زیتون پیتے ہیں ان کا بلڈ پریشر نہیں بڑھتا، بلکہ متوازن رہتا ہے۔

گردوں کے لیے

روغن زیتون گردوں کی اصلاح کرتا ہے اور گردے اور مثانے کی پتھریوں کو نکالنے میں بھی مفید ہے۔

مٹاپا

جن لوگوں میں موٹا ہونے کا میلان پایا جائے، وہ تیل اور گھی ترک کر کے کھانوں میں روغن زیتون کا استعمال کر کے مٹاپے کو روک سکتے ہیں۔

دانتوں کے لیے

روغن زیتون دانتوں پر ملنے سے [illegible] دانت [illegible]

جسمانی طاقت اور رونق کے لیے

روغن زیتون [illegible] جسمانی طاقت [illegible] ہونے میں مفید ہے۔

وجع المفاصل اور دردوں کے لیے

روغن زیتون کا کھانا اور مالش کرانا اعصابی اور ریاحی دردوں کے ساتھ ساتھ جوڑوں میں درد اور ورم کو بھی ختم کرنے میں مفید ہے۔

آنتوں کی سوزش کے لیے

ٹائیفائڈ کے مریض جو صحت یاب ہوتے ہیں ان میں اکثر وبیشتر آنتوں کی سوزش کا اثر رہتا ہے، جو پورے نظام ہضم کو خراب کرنے اور قبض کا سبب بنتا ہے۔ اس کے لیے روغن زیتون کھانا کارگر ثابت ہوتا ہے۔ جو آنتوں کی سوزش اور درد کو بھی ختم کرتا ہے۔

روغن زیتون بنانے کا طریقہ

زیتون جب سیاہی مائل ہونے لگے تو توڑ کر باریک پیس کر پانی میں ڈال کر خوب ہلایا جائے، یہاں تک کہ سارا روغن مکھن کی طرح پانی کے اوپر آ جائے۔ پھر اتار کر صاف کر کے رکھ لیں۔

جب زیتون کا پھل پک جائے تو اسے اتار کر خوب باریک پیس کر گوندھ کر آگ پر جوش دے کر صاف کر کے رکھ لیں۔

صحت کے تحفظ کے لیے روغن زیتون کا ایک چمچ روزانہ کھانے میں ملا کر کھانا معمول بنا لیں۔ امید ہے کہ آپ بہت سے امراض سے محفوظ رہیں گے۔ زیتون کا سب سے اچھا تیل ملاوٹ سے پاک اور پاکیزہ ہونا چاہیے، جسے بغیر حرارت مشینوں سے نچوڑا جائے۔

انار کھانا مت بھولیے

صبا گل حسن

یہ انار کا موسم ہے۔ ہم سب انار کے فائدوں سے واقف ہیں۔ قدیم زمانے میں بھی یونانی اور مصری باشندے



انار کو صحت بخشی کی علامت سمجھتے تھے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق انار سے درج ذیل فائدے حاصل کیے جا سکتے ہیں:

وزن کم کرتا ہے

انار کے بیجوں میں نشاستہ ہوتا ہے۔ اس کے ۱۰۰ گرام بیجوں میں ۸۳ حرارے (کیلوریز) ہوتے ہیں۔ انار توانائی بخش پھل ہے، لہٰذا اسے کھانے کے بعد آپ فرحت محسوس کرتے اور سارا دن چاق چوبند رہتے ہیں۔

اگر آپ ڈائٹنگ کر رہے ہوں تو انار کھائیے، اس لیے کہ اس میں ریشہ ہوتا ہے اور اسے کھانے سے آپ کی بھوک کم ہو جاتی ہے۔ یہ آپ کے ہضم و جذب کے نظام کو درست رکھتا ہے۔ ڈائٹنگ کرنے والوں کے لیے ایک مؤثر غذا ہے۔

قوت مدافعت بڑھاتا اور گرتے بالوں کو روکتا ہے

حیاتین ج (وٹامن سی) سے قوتِ مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ انار میں سیب اور دوسرے پھلوں کی نسبت چار گنی زیادہ حیاتین ج ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ حیاتین ھ (وٹامن ای) کی مناسب مقدار بھی ہوتی ہے۔

انار کا آٹھ اونس رس روزانہ پینے سے چہرے کے مہاسے ختم ہو جاتے ہیں اور چہرہ چمکنے لگتا ہے۔ یہ موسمِ سرما میں آپ کی جلد کو نرم و ملائم رکھتا اور پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

انار سر کے بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا اور انھیں گرنے سے روکتا ہے۔ اسی بنا پر لوگ انار کا تیل سر

میں اور جلد پر لگاتے ہیں۔

دافع امراض ہے

انار کے رس میں سبز چائے سے زیادہ مانع تکسید اجزا (ANTIOXIDANTS) ہوتے ہیں، اس لیے یہ بہت سے امراض کو ختم کرتا ہے۔ اگر اس کا رس پابندی سے پیا جائے تو قولون (بڑی آنت)، سینے اور غدۂ قدامیہ کے سرطان کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا ہوتی ہے۔

انار کے چھلکے کے سفوف سے جلد کے سرطان میں کمی آجاتی ہے۔ چناں چہ سرطان کے ماہرین انار کے چھلکے کے سفوف کو پابندی سے کھانے کی ترغیب دیتے ہیں۔

اس کے علاوہ انار میں فولاد، پوٹاشیم اور میگنیز بھی ہوتے ہیں، جن سے صحت اچھی ہو جاتی ہے۔ انار حاملہ خواتین کے لیے فائدے مند ہے۔ حمل کے دوران یہ نہ صرف خون میں سرخ ذرّات کی کمی کو دور کرتا ہے، بلکہ زچگی کے دوران تشنج پر بھی قابو رکھتا ہے۔

دل کی حفاظت کرتا ہے

انار میں شامل اجزا سے بلڈ پریشر اور کولیسٹرول میں کمی آجاتی ہے۔ انار شریانوں کو صاف رکھتا ہے اور خون میں تھکّے نہیں پڑنے دیتا۔ چناں چہ اس کا رس پینے سے دل کو تقویت پہنچتی ہے۔

انار دانوں کو سلاد کے ساتھ شامل کیجیے۔ اس کا رس پییں یا میٹھی ڈش بناتے وقت انار کے دانے اس میں شامل کر لیجیے، مگر کسی بھی طریقے سے اسے ضرور کھائیے۔ یہ صحت کے لیے فائدے مند پھل ہے۔

☆☆☆

سر میں درد کا ایک اہم سبب

سر میں درد کا ایک اہم سبب یہ ہے کہ ہم سر درست حالت میں نہیں رکھتے ہیں۔ جو افراد اپنا سر سیدھا اور اُٹھا ہوا نہیں رکھتے، بلکہ گردن کو جھکائے اور آگے کو نکالے ہوئے رکھتے ہیں، اس تکلیف میں زیادہ گرفتار رہتے ہیں۔ اگر ہم اُٹھتے بیٹھتے اور چلتے پھرتے سر کو درست حالت میں رکھیں تو ہمیں اس تکلیف سے نجات مل سکتی ہے۔

سر درد کے ماہرین کے مطابق سر جھکا کر چلنے سے کھوپڑی کے نچلے حصے کے اعصاب اور عضلات دبنے لگتے ہیں، جس کی وجہ سے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ یہ انداز عام طور پر کمپیوٹر پر کام کرنے والے افراد اختیار کرتے ہیں، جس کے باعث ان کے سر میں درد رہنے لگتا ہے۔ ہمیں چلتے پھرتے اور کمپیوٹر پر کام کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھنا ہے کہ ہمارا سر سیدھا اور اُٹھا ہوا رہے، تا کہ ہم سر کے درد سے محفوظ رہیں۔

نزلے زکام سے بچنے کے طریقے

سعدیہ کامران

موسم سرما میں جیسے ہی سرد ہوا کے تھپیڑے جسم سے ٹکراتے ہیں، سردی لگتی ہے اور نزلہ زکام شروع ہو جاتا ہے۔ اس موسم میں ہمیں الرجی بھی ہو جاتی ہے۔ ان سے بچاؤ کے لیے گولیاں نہ پھانکیے، بلکہ اس کے ازالے کے لیے درج ذیل چار طریقے آزمائیے:

سیب کا سرکہ

یہ غشائے مخاطی (ہوائی نالیاں) میں لعاب دار مادّے کم کرتا ہے، جو سرد ہوا چلنے پر پیدا ہونے لگتے ہیں۔ سرکہ کھانے سے الرجی پیدا کرنے والے عناصر ختم ہو جاتے ہیں،، مثلاً گرد و غبار، پھولوں کا زیرہ وغیرہ۔ الرجی سے دمہ اور زکام ہو جاتا ہے۔ ان سب تکالیف پر قابو پانے کے لیے ہلکے گرم پانی کے ایک گلاس میں ایک چمچہ سیب کا سرکہ ڈال کر دن میں دو بار پی لیجیے۔

منوکا شہد

منوکا پھولوں سے رس چوسنے کے بعد شہد کی مکھیاں اس درخت پر چھتا بنا لیتی ہیں۔ ان چھتوں سے حاصل ہونے والا شہد آپ کی قوتِ مدافعت میں اضافہ کرتا ہے اور آپ الرجی سے بچے رہتے ہیں۔ منوکا درخت نیوزی لینڈ میں ہوتا ہے اور اس کا شہد بڑے جنرل اسٹوروں پر دست یاب ہے۔ اس شہد کا ایک چمچہ صبح کھانے سے آپ کے جسم میں ضد حیوی (ANTIBODIES) مادّہ پیدا ہو جاتا ہے، جو قدرتی طور پر آپ کو الرجی اور تعدیے (انفیکشن) سے بچاتا ہے۔

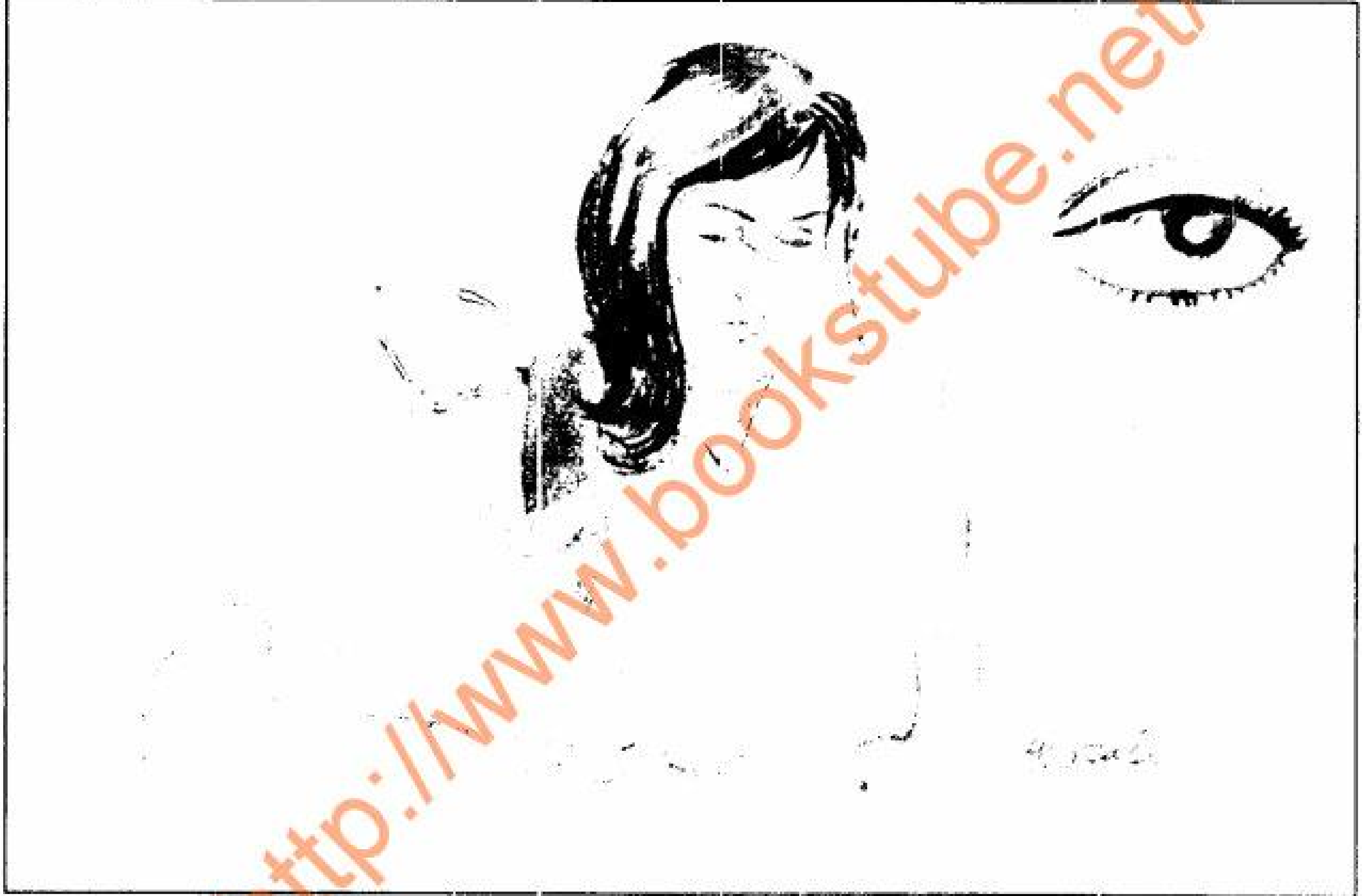
نمکین پانی

ناک میں جمی ہوئی رطوبت کو نمکین پانی صاف رکھتا ہے۔ اس سے الرجی بھی نہیں ہوتی۔ ایک بوتل میں صاف پانی لے کر اس میں نمک کی مناسب مقدار ملا لیجیے اور اس سے ناک صاف کیجیے۔ اسی نمکین پانی سے غرارے بھی کیجیے، تاکہ آپ کا حلق بھی صاف رہے۔ نمک کے محلول کی بوتل میڈیکل اسٹور پر بھی دست یاب ہو جاتی ہے۔ اس کی ایک بوتل خرید لیجیے اور سارے گھر میں اس کا اسپرے کر ڈالیے۔ اس کے اثر سے ناک اور حلق صاف رہے گا، لیکن یہ یاد رکھیے کہ الرجی سے بچاؤ کی خاطر آپ جو دوائیں کھاتے ہیں، نمکین پانی ان کا نعم البدل نہیں ہے۔

ہلدی

اپنے کھانوں، خاص طور پر شوربے والی غذاؤں میں ہلدی ضرور شامل کیجیے۔ اس کی رنگت سے غذائیں خوش نما لگتی ہیں اور جب آپ ان غذاؤں کو کھاتے ہیں تو اس سے حلق کی خراش دُور ہو جاتی ہے اور زکام کے اثرات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ رات کو بستر پر جانے سے قبل گرم دودھ کے ایک گلاس میں تھوڑی سی ہلدی اور پسی ہوئی کالی مرچ ملا کر پینے سے سینہ صاف ہو جاتا ہے اور بلغمی اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

کمپیوٹر اب اتنا عام ہوگیا ہے کہ ہر گھر اور دفتر میں استعمال کیا جارہا ہے۔ بڑے اور چھوٹے اس بات کا خیال کیے بغیر کہ اس کے سامنے کتنی دیر بیٹھنا چاہیے، اپنی آنکھیں خراب کر لیتے ہیں۔ آنکھوں پر پڑنے والے دباؤ



سے آپ کے سر میں درد بھی ہونے لگتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ ہر دس میں سے آٹھ افراد کو اس نئی ایجاد سے نقصان پہنچ رہا ہے۔ مسلسل کمپیوٹر کے سامنے بیٹھنے سے درج بالا تکالیف کے علاوہ آپ کی آنکھیں بھی جلنے لگتی ہیں، بینائی دھندلا جاتی ہے اور ایک کے دو دکھائی دینے لگتے ہیں۔ چناں چہ آپ کے لیے چشمہ پہننا ضروری ہو جاتا ہے۔ کمپیوٹر کے سامنے غلط طریقے سے بیٹھنے پر گردن اور شانوں میں بھی درد شروع ہو جاتا ہے۔

یہ ساری تکالیف ہونا لازمی نہیں ہیں، اگر آپ اس معاملے میں احتیاط برتیں گے تو نہایت خوش اسلوبی سے اپنا کام انجام دے سکیں گے۔ آپ کی آنکھوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکے گا۔ اس کی احتیاطی تدابیر بے حد آسان ہیں۔ ان پر عمل پیرا ہونے کے بعد نہ صرف یہ کہ آپ اپنی بینائی کو محفوظ رکھ سکیں گے، بلکہ آپ کو جسمانی

پریشانیوں کا بھی سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

ذیل میں چند احتیاطی تدابیر درج کی جا رہی ہیں، جن پر عمل کر کے آپ مذکورہ تکالیف سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنا کمپیوٹر ایسی جگہ پر رکھیے کہ وہ دیوار سے لگا ہوا نہ ہو۔ کمپیوٹر کے بالکل سامنے بیٹھیے۔ کمپیوٹر سے آپ کا فاصلہ ۱۸ سے ۲۴ انچ تک ہونا چاہیے۔ آپ کی نشست اونچی ہونی چاہیے، تاکہ کمپیوٹر اسکرین کا اوپری کنارہ آپ کی آنکھوں کی سطح پر ہو۔ ٹائپ کرتے وقت آپ کی کلائیوں اور کہنیوں کی سطح برابر ہونی چاہیے۔ آپ کے گھٹنوں کی سطح کولھوں سے نیچے ہونی چاہیے۔ پیروں کو فرش پر ٹکایئے۔ اگر پاؤں فرش تک نہ پہنچ پا رہے ہوں تو نیچے کوئی چیز رکھ لیجیے۔

مسلسل کمپیوٹر اسکرین پر نظریں جمائے رکھنے سے آپ کی آنکھیں دباؤ اور کھچاؤ کا شکار ہو سکتی ہیں، لہٰذا اسکرین سے نظریں ہٹا کر چار یا پانچ بار دور کی کسی چیز کو دیکھیں۔ پھر تیزی سے کسی نزدیکی چیز کو دیکھیں، اس انداز کی ورزش سے آنکھوں کو سکون پہنچے گا۔ یہ عمل ہر گھنٹے بعد کیجیے۔

گاہے گاہے گردوپیش کی چیزوں پر بھی نگاہ ڈالتے رہیں۔ لمبی لمبی سانسیں لیں اور دھیمے انداز میں خارج کر دیں۔

کمرے کی روشنی کچھ اس انداز سے رکھیے کہ اس کا عکس کمپیوٹر اسکرین پر براہ راست نہ پڑے، ورنہ روشنی منعکس ہو کر آپ کی آنکھوں پر پڑتی رہے گی اور بینائی کم زور ہو جائے گی۔ اسکرین کو آپ آڑا ترچھا کر کے اس انداز سے رکھیں کہ اس سے کمرے کی روشنی منعکس ہو کر آپ کی آنکھوں پر نہ پڑے۔ یہ بھی خیال رکھیے کہ کھڑکی اور دروازے سے آنے والی روشنی اسکرین پر نہ پڑے۔ چناں چہ کھڑکی اور دروازے پر پردے ڈال دیجیے۔

اگر آپ کے کمپیوٹر پر حفاظتی اسکرین نہیں لگی ہوئی تو لگوا لیجیے، ورنہ مانیٹر سے نکلنے والی تیز روشنی آپ کی آنکھوں کو مسلسل نقصان پہنچاتی رہے گی۔ جہاں تک ہو سکے، کمرے میں مدھم روشنی رکھیں۔ اگر آپ کو کوئی کتاب پڑھنی ہو تو اس کے لیے چھوٹا سا ٹیبل لیمپ میز پر رکھ لیجیے۔ کوشش کیجیے کہ اس کی روشنی اسکرین پر نہ پڑے۔

تھوڑے تھوڑے وقفے سے پلکیں تیزی سے جھپکاتے رہیں، تاکہ دیدوں کی تری قائم رہے۔ جب آپ مسلسل کمپیوٹر اسکرین کی طرف دیکھتے رہتے ہیں اور پلکیں نہیں جھپکاتے تو پردۂ چشم خشک ہو جاتا ہے اور بینائی متاثر ہوتی ہے۔ یاد رکھیے قدرتی طور پر آپ ایک منٹ میں ۱۰ سے ۱۲ بار پلکیں جھپکاتے ہیں۔ چناں چہ آپ کو وقفہ دے کر اس سے زیادہ بار پلکیں جھپکانی چاہییں۔ کم پلکیں جھپکانے پر جب آپ کا پردۂ چشم خشک ہو جاتا ہے تو آنکھوں میں سرخی دوڑ جاتی ہے اور آنکھوں میں چبھن اور جلن بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں اور پانی پیتے رہیں۔ کسی معالج سے رجوع کریں اور اپنے لیے آنکھوں میں ڈالنے والے قطرے (آئی ڈراپس) لکھوا لیں، جو آنکھوں کی کثافت نکالتے اور ٹھنڈک پیدا کرتے رہیں گے۔





سردی کے صحت بخش پھل

سویرا فلک

رسیلے اور تُرش پھل کھانے سے متعدد امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ ترش پھلوں میں حیاتین الف، ب اور ج (وٹامنز اے، بی اور سی) وافر مقدار میں پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں کیلسیئم اور گلوکوس کی بھی وافر مقدار ہوتی ہے۔ اگرچہ ترشی حلق میں سوزش پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے، تاہم قدرے پکے ہوئے ترش پھلوں کے رس کو شہد کے ساتھ پینے سے کھانسی میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہ پھل زود ہضم ہوتے ہیں۔ معدے اور جگر کو تقویت پہنچاتے ہیں۔

کم زور لوگوں کے لیے ترش پھل فائدے مند ہوتے ہیں۔ ان کے کھانے سے بدہضمی اور متلی کی شکایات رفع ہو جاتی ہیں۔ یہ بھوک بڑھا کر ہاضمہ بہتر بناتے ہیں۔ خون کی کمی دور کرتے ہیں۔ دانتوں اور پٹھوں کی مضبوطی کے لیے بھی مفید ہیں۔ ذیل میں ان پھلوں سے متعلق مفید معلومات فراہم کی جا رہی ہیں۔

چکوترا

چکوترا (گریپ فروٹ) یہ ایک ایسا پھل ہے، جو برسوں سے ہاضمے کے نظام کی خرابیوں کو دور کرنے میں مدد دیتا آ رہا ہے۔ جن افراد کا ہاضمہ خراب رہتا ہو، وہ اسے کھا کر فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ چکوترا ایک تقویت بخش پھل ہے۔

سنگترہ

سنگترا دل اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ گرمی، بخار، پیاس اور بے چینی ختم کرتا ہے۔ قے اور متلی کو روکتا ہے۔ سینہ صاف کرتا ہے۔ ہاضم پھل ہے۔ اس میں حیاتین (وٹامنز) کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔

لیموں

لیموں کا استعمال عموماً کھانوں کو خوش ذائقہ، چٹ پٹا اور ہاضم بنانے کے لیے کیا جاتا ہے۔ لیموں حیاتین ج (وٹامن سی) کا خزانہ ہے۔ اس لیے دانتوں کی بیماریوں اور مسوڑوں کی کمزوری والے افراد کو معالجین حیاتین ج کی گولیاں کھانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ لیموں دل کو تقویت بخشتا ہے۔ بلڈ پریشر کو نارمل اور تھکن دور کرتا ہے۔ جلد کے لیے فائدے مند ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ کھانسی، قے اور متلی میں کمی کرتا ہے۔ کھانسی کی صورت میں ادرک کے قہوے میں لیموں کا رس ملا کر پینا چاہیے، البتہ اس کی ترشی پٹھوں کے درد میں مبتلا افراد کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

مالٹا

مالٹے میں نمکیات اور حیاتین وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ مالٹا جسم سے زہریلے اور فاسد مادوں کو خارج کر دیتا ہے۔ دل اور دماغ کے لیے فرحت بخش ہے۔ صالح خون پیدا کرتا ہے۔ قوت بخش ہے۔ ہاضمے کے نظام کو بہتر کرتا ہے۔ بخار کے مریضوں کے لیے مفید ہے، لیکن نزلے، اور کھانسی میں ترشی کی وجہ سے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

بناسپتی گھی کھایئے، مگر احتیاط سے

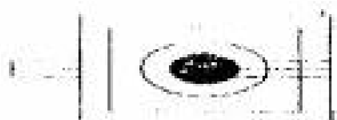
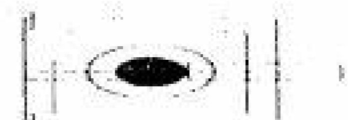
شیخ عبدالحمید عابد

آج سے تقریباً پچاس سال پہلے دیسی گھی کی کمیابی کے باعث ایک ایسی پیداوار (پروڈکٹ) کی ضرورت محسوس ہوئی، جو اس کا متبادل ہو اور اپنی ظاہری ساخت اور خوشبو میں بالکل دیسی گھی جیسی نظر آئے تو تحقیق کے ذریعے سے بناسپتی گھی متعارف کرایا گیا۔ چوں کہ دیسی گھی سردی تو سردی، گرمی میں بھی جما ہوا یا نیم پگھلا ہوتا تھا۔ چناں چہ ایسے طریقے دریافت کیے گئے، جن میں ہائڈروجن گیس کو تیل میں سے گزار کر اس میں بھی یہ خاصیت پیدا کی گئی کہ وہ عام درجۂ حرارت پر جما یا نیم پگھلا ہوا رہے۔ اس زمانے میں موٹر گاڑیاں نہ ہونے کے برابر تھیں۔ عام آدمی دن میں کافی چل پھر لیتا تھا۔ اس وجہ سے نہ تو دل کی بیماریاں اتنی عام تھیں، نہ دل کی بیماریوں کے بارے میں اتنی سائنسی معلومات تھیں۔ کسی کو خیال تک نہ آیا تھا کہ اس کے سالن کی پلیٹ میں جما ہوا بناسپتی گھی جب معدے اور رگوں تک پہنچے گا تو بیماریاں پیدا کرے گا۔

پچھلے پچاس سال میں امراضِ دل اور موٹاپے کے باعث لاحق ہونے والی بیماریوں نے تقریباً وبائی صورت اختیار کر لی ہے۔ ماہرین اگر ایک طرف اس کی وجہ پیدل چلنے کی عادت کے چھوٹنے، ماحول کی آلودگی، ورزش کی کمی، ذہنی تناؤ، فکر اور پریشانیاں بتاتے ہیں تو دوسری طرف ان کا یہ بھی خیال ہے کہ ہماری غذا کا تناسب ان مہلک بیماریوں کی ایک بڑی وجہ ہے۔ ہم نہ صرف یہ کہ گوشت رغبت سے کھاتے ہیں، بلکہ اس بات پر بھی دھیان نہیں دیتے کہ ہمارے کھانوں میں عالمی صحت کے اصولوں کے برخلاف سیر شدہ چکنائی (SATURATED FAT) کی مقدار دگنی ہوتی ہے۔ ہمارے روزمرہ کے بیشتر لذیذ روغنی کھانوں میں گھی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

ہمارے جسم کو توانائی پہنچانے کے لیے جس قدر چکنائی (کولیسٹرول) کی ضرورت ہوتی ہے، اتنی مقدار میں چکنائی ہمارا جگر خود تیار کرتا ہے۔ غذا میں شامل زیادہ چکنائی سے ہمارا جگر دو طرح سے نمٹتا ہے۔ اوّل جگر مضرِ صحت چکنائی (ایل ڈی ایل) پیدا کرنے کی رفتار سست کر لیتا ہے، تا کہ جسم میں چکنائی کی زیادتی نہ ہو۔ دوم یہ کہ اس کے ساتھ جگر میں تیار ہونے والی مفید صحت چکنائی (ایچ ڈی ایل) خون میں موجود فاضل چکنائی کے سالموں (مالیکیولز) کو توڑ کر ان کے اجزا جسم سے خارج کرنا شروع کر دیتی ہے۔ خون میں شامل فاضل چکنائی کے نتیجے میں صحت پر پڑنے والے مضر اثرات کی وجہ سے مضرِ صحت چکنائی کو خراب کولیسٹرول کہا جاتا ہے، کیوں کہ یہ خون میں موجود چکنائی کو بڑھاتا ہے اور مفید صحت چکنائی کو اچھا کولیسٹرول کہتے ہیں، کیوں کہ یہ چکنائی کو جسم سے خارج کرتا ہے۔

جب تک ہمارے خون میں شامل ایسی فاضل چکنائی، جس کی جسم کو ضرورت نہیں ہوتی، خارج ہوتی رہتی

ہے۔ اس وقت تک ہماری صحت کو کوئی خطرہ لاحق نہیں ہوتا۔ صحت کے عالمی ادارے کے مطابق انسانی جسم میں تین فی صد سے زیادہ چکنائی مضرِ صحت ہوتی ہے، کیوں کہ فاضل چکنائی خون کے ساتھ رگوں میں گردش کرتے ہوئے دل کی شریانوں کی اندرونی دیواروں پر جمنے لگتی ہے اور رفتہ رفتہ ان شریانوں سے صاف اور تازہ خون کے گزرنے کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے۔ یہ جو آج کل ہم اکثر سنتے ہیں کہ فلاں صاحب کی تین یا چار شریانیں پچاس یا ساٹھ فی صد بند ہو چکی ہیں، اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ دل کی اتنی شریانوں کے اندر خون کے گزرنے کے راستے میں اتنے فی صد رکاوٹ آچکی ہے۔ جب کسی شریان میں سے خون کے گزرنے کا راستہ بالکل بند ہو جائے تو دل کے اس حصے کو جس کو وہ شریان خون پہنچاتی ہے، خون کی فراہمی منقطع ہو جاتی ہے۔ اگر چند منٹ بھی یہ صورت رہے تو اس کا نقصان دل کے دورے کی صورت میں برداشت کرنا پڑتا ہے۔

عام درجۂ حرارت پر جمنے والے بناسپتی گھی میں صرف قدرتی چکنائی شامل نہیں ہوتی، بلکہ یہ ایسی چکنائی ہے، جو بناسپتی گھی بنانے کے عمل میں پیدا ہوتی ہے، جسے ''ٹرانس چکنائی'' (TRANS FAT) کہا جاتا ہے، یعنی یہ قدرتی طور پر پائی جانے والی سیر شدہ چکنائی سے کہیں زیادہ مضر ہوتی ہے۔ یہ مصنوعی چکنائی ہمارے ملک میں تیزی سے پھیلتے ہوئے امراضِ قلب کی سب سے بڑی وجہ اس لیے بن چکی ہے کہ ہمارے جسم میں موجود نظام مصنوعی طریقے سے تیار ہونے والی اس بھاری چکنائی کے سالمے توڑنے میں تقریباً ناکام رہتا ہے اور جس قدر چکنائی جسم کے اپنے استعمال سے بچ رہتی ہے، وہ ہمارے دورانِ خون میں گردش کرتی ہوئی بالآخر دل کی شریانوں کی اندرونی دیواروں سے چپک کر خون کے بہاؤ میں رکاوٹ بنتی ہے اور دل کے دورے کے خطرے میں اضافہ کر دیتی ہے۔ بازار میں بکنے والے عام بناسپتی گھی میں اس مضر چکنائی کا تناسب تیس فی صد تک پایا جاتا ہے۔ اس خطرے کا عالمی ادارۂ صحت سمیت بہت سے اداروں نے سنجیدگی سے نوٹس لیا ہے اور غذائی مصنوعات میں ٹرانس سیر شدہ چکنائی استعمال کرنے والی کمپنیوں سے کہا گیا ہے کہ وہ اس مضرِ صحت چکنائی کی مقدار کم سے کم رکھیں۔ خوش قسمتی سے اب ایسے طریقے دریافت کر لیے گئے ہیں، جنھیں استعمال کر کے ٹرانس سیر شدہ چکنائی کی مقدار کو ایک فی صد سے بھی کم کی سطح پر روکا جا سکتا ہے، جو اس چکنائی کی مقدار کے تقریباً نہ ہونے کے برابر ہے، جسے ''وی ٹی ایف لیول'' (VTF LEVEL) کہا جاتا ہے۔

بیرونی ممالک میں بناسپتی گھی بنانے والے ادارے اپنی مصنوعات کے لیبل پر سیر شدہ چکنائی کی مقدار درج کرنا اپنی ذمے داری سمجھتے ہیں۔ ہمارے ملک میں بھی ذمے دار کمپنیاں اس مقدار کو اپنی مصنوعات پر درج کرتی ہیں۔ اب یہ صارفین کی ذمے داری ہے کہ وہ اپنی اور اپنے خاندان کی صحت کی حفاظت کی خاطر ڈبے یا تھیلی پر لکھی سیر شدہ چکنائی کا جائزہ لیں اور من پسند بناسپتی گھی خریدنے سے پہلے یہ یقین کر لیں کہ آیا اس میں ''وی ٹی ایف'' شامل ہے، یا نہیں، جو اس بات کی ضمانت ہے کہ عام بناسپتی گھی کے مقابلے میں، اس میں شامل چکنائی دل پر کوئی مضرِ صحت اثر نہیں ڈالے گی۔

حجامہ سے بھی علاج ممکن

عامل غنی

یہ خاتون جو دستانے پہنے تھیں اور جن کا چہرہ نقاب میں چھپا تھا، معائنے کی میز پر بیٹھی تھیں اور حجامہ کی پریکٹس کرنے والے عثمان بلوچ جو لاہور میں کلینک کرتے ہیں، ان کی ٹانگ کا معائنہ کر رہے تھے۔ انھیں ایک نس کی تلاش تھی۔ مریضہ ایک ادھیڑ عمر خاتون تھیں جن کا نام جمیلہ تھا۔ ان کے گھٹنے میں مسلسل درد رہتا تھا اور وہ اس کا علاج کرانے آئی تھیں۔ جب وہ رگ مل گئی تو عثمان بلوچ نے ایک عام سا بلیڈ لے کر اس رگ کو کاٹ دیا۔ وقفے وقفے سے انھوں نے دو تین بار ایسا کیا۔

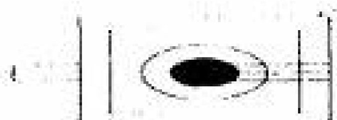
عثمان بلوچ کی اہلیہ نادیہ بلوچ بھی حجامہ کی پریکٹس کرتی اور اپنے شوہر کا ہاتھ بٹاتی ہیں۔ انھوں نے بتایا کہ اس عمل کو فصد کھولنا کہتے ہیں۔ ان کے شوہر ملک کے گنے چنے افراد میں سے ایک ہیں، جو اس فن کو جانتے ہیں۔

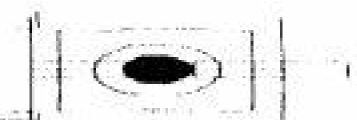
مریضہ جمیلہ نے بتایا کہ وہ دوسری بار فصد کھلوا رہی ہیں اور ان کے گھٹنے کی تکلیف میں کمی ہے۔ ان کی بائیں ٹانگ سے ٹپکنے والے خون کو عثمان نے ایک کپڑے میں گرا دیا تھا۔ تھوڑی دیر کے بعد مریضہ نے اپنی ٹانگ دائیں بائیں ہلائی اور اسے اوپر بھی اٹھایا۔ انھوں نے بتایا کہ اس سے پہلے میں اپنی ٹانگ کو حرکت دینے پر قادر نہیں تھی۔

دوسرے افراد کی طرح سے انھوں نے بھی متبادل طریق علاج اپنایا اور اس میں کامیاب رہی تھیں۔ اس سے پہلے انھوں نے اپنی ٹانگ کا ایلوپیتھک علاج کرایا تھا، مگر اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ وہ ایک عرصے سے اس علاج کے بارے میں سن کر کلینک تک آگئی تھیں۔ یہ جان کر انھیں مسرت ہوئی کہ یہ علاج سنت بھی ہے۔ حجامہ کے ساتھ انھوں نے ایلوپیتھک علاج جاری رکھا تھا۔

حجامہ عربی لفظ ''حجام'' سے مشتق ہے، جس کے معنی ہیں چوسنا۔ اس میں جسم کے مختلف حصوں پر پریشر والی پیالیاں رکھی جاتی ہیں۔ جب خون اس جگہ پر جمع ہو جاتا ہے تو کسی تیز دھار چیز سے شگاف ڈالا جاتا ہے، تاکہ فاسد خون نکالا جا سکے۔ وہ افراد جو حجامہ کرا چکے ہیں، ان کا کہنا ہے کہ اس علاج سے بہت سی بیماریوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ جسم میں چند مخصوص مقامات ایسے ہیں، جہاں سے بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ ان میں سے دو مقامات گردن کی پشت پر ہیں۔ مریض کا اچھی طرح سے معائنہ کرنے کے بعد ہی معالج اس کے لیے مناسب علاج تجویز کرتے ہیں۔

عثمان بلوچ کا کہنا ہے کہ میں نے مریضوں کی





شکایت پر ان کا علاج کیا، جس سے انھیں رعشہ، الزائمر (نسیان کا مرض) اور سرطان جیسے امراض میں فائدہ پہنچا، تاہم میں نے مریضوں سے کہا ہے کہ وہ علاج کے ساتھ اپنے طرزِ زندگی میں بھی تبدیلی کریں۔ اس لیے کہ صرف حجامہ ہی سے انھیں فائدہ نہیں پہنچے گا۔ لوگوں کا عقیدہ ہے کہ حجامہ سنت ہے اور اس میں شفا ہے۔

کمر کے درد میں مبتلا چوبیس سالہ تجمل حسین اس سے واقف ہیں کہ حجامہ سنت ہے، اس لیے انھوں نے اس طریقہ علاج کو اپنے لیے پسند کیا ہے۔ حجامہ کے معالج کا کہنا ہے کہ سنت کے مطابق چاند کی ۱۷، ۱۹ اور ۲۱ تاریخ کو حجامہ کیا جاتا ہے۔ چاند میں اس وقت کشش ہوتی ہے۔ انسانی جسم چوں کہ ساٹھ فی صد پانی پر مشتمل ہے، اس لیے جسم کے زہریلے مادے اس کشش کے باعث جسم کی اوپری سطح پر آ جاتے ہیں۔

عثمان بلوچ نے بتایا کہ حجامہ کرتے وقت مریض کی پیٹھ پر دو پیالیاں لگائی جاتی ہیں، جب کہ کچھ معالج تین پیالیاں بھی لگاتے ہیں، مگر یہ مرض کی نوعیت پر منحصر ہوتا ہے۔ مرض شدید نوعیت کا ہو تو اچھے نتائج حاصل کرنے کے لیے تین پیالیاں استعمال کی جاتی ہیں۔

بہت سے شفا خانوں میں فی پیالی کے حساب سے اُجرت لی جاتی ہے۔ اس طریقِ علاج میں کوئی فیس مقرر نہیں ہے، لہٰذا مریض سے کچھ بھی طلب کیا جا سکتا ہے۔ ویسے یہ ایلوپیتھی کی نسبت سستا طریقِ علاج ہے۔ بعض شفا خانوں میں حجامہ کرنے پر کوئی اجرت نہیں لی جاتی، اس لیے کہ یہ سنت ہے اور علاج فی سبیل اللہ کیا جاتا ہے۔

تجمل حسین نے بتایا کہ میں نے اپنی کمر کے درد کے لیے حجامہ سے علاج کرایا تو انھوں نے گیارہ پیالیاں میری پیٹھ پر رکھیں اور ۳۰۰ روپے فی پیالی اجرت وصول کی، جب کہ سعودی عرب میں آٹھ پیالی سے علاج کیا جاتا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ علاج کا ضابطہ، اصول اور اس کے تحفظات کیا ہیں؟ اگر معالج سے کوئی غلطی ہو جائے تو اس کا خمیازہ کون بھگتے گا؟ حجامہ کے پہلوئی اثرات کیا ہیں اور ان سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

ڈاکٹر ارشد ہمایوں جو گزشتہ پندرہ برس سے ایک کلینک چلا رہے ہیں اور فیملی ڈاکٹر ہیں، یہ سوال کرتے ہیں کہ حجامہ میں گر کوئی غلطی ہو جائے تو اس کا جواب دہ کون ہوگا؟ علاج کرنے کا کوئی پیمانہ یا معیار نہیں ہے۔ جس کی سمجھ میں جو آتا ہے، وہ اس طریقے کو اپنا لیتا ہے۔ اس کی تربیت دینے کے لیے کوئی ادارہ بھی نہیں ہے۔ اگر ہم کسی کو اس علاج کا ماہر بتانا چاہیں تو ہمارے پاس اس سلسلے میں کوئی مضبوط حوالہ نہیں ہے۔ حجامہ سے علاج کرنے سے پہلے مریض کا خاندانی پس منظر دیکھنے اور کیس ہسٹری جاننے کی زحمت بھی گوارا نہیں کی جاتی۔ چناں چہ اس سے بھی الجھنیں پیش آتی ہیں۔

حجامہ کی پریکٹس کرنے والے درج بالا سوالات سے اتفاق کرتے ہیں، مگر کوئی تسلی بخش جواب دینے کے بجائے خود کو دوسروں سے بہتر بتاتے ہیں اور آپ کو تلقین کرتے ہیں کہ دوسروں سے بچیں۔

سید جالب دہلوی

جوش ملیح آبادی

میں اپنے ذہن کو مبالغے سے پاک کرکے بلاخوف بہ دل ڈنکے کی چوٹ، پر یہ دعوا کرتا ہوں کہ اگر کوئی شخص معلوماتِ عامہ حاصل کرنے کی دھن میں کامل ساٹھ برس تک اس روئے زمین کے تمام عظیم کتب خانوں کو چاٹ، کنگال چکنے کے بعد فقط ساٹھ منٹ کے واسطے ان کی ہم نشینی کی سعادت سے دوچار ہو جاتا تو اس کو یہ محسوس ہونے لگتا کہ وہ ایک ایسا اونٹ ہے، جو پہاڑ کے نیچے آکر بلبلانا بھول چکا ہے۔

ایک روز وہ کسی حلوائی کی دکان پر کھڑے ہوئے تھے کہ شوکت تھانوی پہنچ گئے۔ انھوں نے پوچھا: ''سید صاحب کیا خرید رہے ہیں؟'' انھوں نے کہا: ''حلوا سوہن'' اور یہ کہہ کر وہ گنانے لگے حلووں کی اقسام۔

انھوں نے حلووں کی اتنی اقسام بتائیں کہ حلوائی دنگ ہو کر ان کا منھ تکنے لگا اور لکھنؤ کے بے فکرے ان کے گرد جمع ہو گئے اور جب وہ اقسام گنا چکے تو یہ بتایا کہ حلوا سوہن کی ایجاد اس مقصد سے ہوئی تھی کہ اس کے جوفوں میں خالص گھی بھر کر امرا کی ضیافتِ طبع کی جائے۔ اس کے بعد انھوں نے حلوا سوہن کے موجد اور اس کے باپ دادا کے نام بتانا شروع کر دیے اور جب حلوا سوہن کی پوری تاریخ بتا چکے تو بچپن سے لے کر آج تک کے تمام حلوا سوہن بنانے والوں کے نام اور ان کی دکانوں کا محلِ وقوع بتا دیا۔

حلوائی دکان سے اتر پڑا۔ ان کے ہاتھ چومے اور کہا: ''یہ حلوا سوہن حضور کی نذر ہے، میں دام نہیں لوں گا۔'' گرد و پیش کے لوگ اس طرح داد دینے لگے کہ معلوم ہوا گویا مشاعرہ ہو رہا ہے۔

ایک بار میں ان کے پاس بیٹھا ہوا تھا کہ سامنے سے ایک بلی گزری، اب کیا تھا انھوں نے بلی نامہ شروع کر دیا۔ دنیا کی تمام بلیوں کے نام، اقسام اور ان کے مزاج اور علاج بتائے۔ دنیا میں سب سے پہلے کس نے بلی پالی تھی، اس کا نام بتایا اور بیان کرتے کرتے بات حضرت ابو ہریرہؓ تک آن پہنچی۔

اقوالِ جوش

☆ الفاظ بھی آدمیوں ہی کی طرح پیدا ہوتے اور مرتے ہیں۔ بیمار پڑتے اور تندرست ہوتے ہیں۔ بڑھتے اور گھٹتے ہیں۔ گوشہ نشین رہتے اور سفر کرتے ہیں۔

☆ فکر کو آواز بنانا ہنسی کھیل نہیں۔ یہ ملکوں کے زیر و زبر اور شمس و قمر کے مسخر کر لینے سے کہیں زیادہ مشکل کام ہے۔

☆ تخلیق ادب و شعر کے کرب کو بیان کے سانچے میں ڈھالا نہیں جا سکتا اور اگر اسے بیان کرنے کی سعی کی جائے تو الفاظ سے خون ٹپکنے لگے گا۔

☆ جب تک کسی قوم کا ذہن تندرست، قوی اور جوان نہیں ہوتا، اُس وقت تک اُس کے سر پر زندگی کا آفتاب نہیں چمک سکتا۔

☆ اچھے وہ لوگ ہیں، جنھیں اپنے عہد کی نبض دیکھنا اور اپنے عصر کے قلب کی ضربیں شمار کرنا آتا ہے۔

☆ یاد رکھیے! جو قوم اپنوں کی عزت نہیں کرتی اور اپنی زبان کو حقیر سمجھتی ہے، وہ آزاد ہونے کا کوئی حق نہیں رکھتی۔

اونٹنی کا دودھ بھی پییں

پروفیسر سرور شفقت

دشتِ صحرا کی شدید گرمی میں اپنے جسم میں پانی کا ذخیرہ کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور یہ پانی بخارات کے ذریعے اس کے جسم سے کم سے کم خارج ہوتا ہے۔ جب اونٹ کو پانی کی کمی کا سامنا ہوتا ہے تو اس وقت بھی اس کے دودھ میں پانی کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ دوسرے نمکیات، جیسا کہ سوڈیم کلورائڈ کی مقدار، جو دودھ میں ۱۰ ملی لیٹر سے بڑھ کر ۲۳ ملی لیٹر تک پہنچ جاتی ہے۔ یاد رہے کہ یہ نمک انسان کی جسمانی ضروریات کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے، خاص طور پر صحرا جہاں گرمی کی وجہ سے پسینے کا اخراج زیادہ ہوتا ہے۔ پسینے کے ساتھ ساتھ سوڈیم کلورائڈ بھی ہمارے جسم سے خارج ہوتا ہے۔ نمکیات کی یہ کمی ہمارے جسم میں کئی بیماریوں کا سبب بن سکتی ہے۔ اس صورتِ حال میں اونٹ کا دودھ پینے سے سوڈیم کلورائڈ کی کمی کا مقابلہ کیا جا سکتا ہے۔

اونٹنی کا دودھ ساخت کے اعتبار سے انسانی دودھ سے ملتا جلتا ہے۔ لحمیات (پروٹینز) اور حیاتین (وٹامنز) سے بھرپور ہونے کی وجہ سے کم زور بچوں اور بڑوں کو توانائی دیتا ہے۔ اس میں کیلسیئم، حیاتین الف، ب اور ب۲ کے علاوہ کئی اہم معدنیات، مثلاً پوٹاشیئم، جست، تانبا، مینگنیز، میگنیزیئم، سوڈیئم اور فولاد ہوتا ہے۔

گائے کا دودھ بہتر ہوتا ہے یا اونٹنی کا؟ یہ سوال ذہن میں اکثر ابھرتا ہے۔ ماہرین غذائیات کہتے ہیں کہ اونٹنی کے دودھ میں لیکٹوز (شکر) اور چربی گائے کے دودھ کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اونٹنی کے ایک لیٹر دودھ میں انسولین کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ پوٹاشیئم، فولاد، تانبا، میگنیزیئم، سوڈیئم اور جست گائے کے دودھ کی نسبت اونٹنی کے دودھ میں بلند ترین سطح پر ہوتا ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں گائے کے دودھ کے مقابلے میں فولاد دس گنا زائد ہوتا ہے۔

حیاتین ج گرمی اور خشک سالی کے دنوں میں اونٹ کے دودھ میں بڑھ جاتی ہے۔ صحرا میں چوں کہ سبزیاں اور پھل زیادہ میسر نہیں ہوتے، اس لیے اونٹنی کے دودھ کا پینا حیاتین ج کی کمی پوری کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ حیاتین ج قوتِ مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔ شدید گرمی کے موسم میں حیاتین ج دھوپ کی حدت اور لو لگنے سے بھی بچاتی ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں حیاتین ج ۲۳ ملی گرام فی لیٹر تک ہوتی ہے۔

اونٹنی کے دودھ میں ضدِ جراثیم مرکبات بھی ہوتے ہیں، جو انسانی جسم کے لیے بہت فائدے مند ہوتے ہیں۔ برصغیر کے علاوہ دنیا میں سب سے زیادہ گائے کا دودھ پیا جاتا ہے۔ طبی حقائق بتاتے ہیں کہ گائے کے دودھ کے مقابلے میں کیلسیئم کی مقدار اونٹنی کے دودھ

میں زیادہ ہوتی ہے۔ چکنائی کی مقدار بھی انتہائی غیر معمولی ہوتی ہے۔ اونٹنی کا دودھ جوڑوں کے درد اور بھربھری ہڈیوں کے امراض کو دور کرتا ہے۔

اونٹنی کے دودھ سے بننے والی مصنوعات میں پنیر، برفی، گلاب جامن اور دوسری بہترین اشیا لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ غذائیت سے بھی بھرپور ہوتی ہیں۔ اونٹنی کے دودھ سے بننے والی پنیر بہت لذیذ ہوتی ہے اور اس کی مانگ مشرقِ وسطیٰ اور یورپی ممالک میں بھی کافی ہے۔ ہمارے ملک میں بھی بیکری سازی کی صنعت میں اونٹنی کا دودھ مٹھائیاں بنانے کے لیے بہترین نعم البدل ہوسکتا ہے۔

اونٹنی کے دودھ میں حیاتین، نمکیات، لحمیات اور چکنائی خاصی مقدار میں ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اونٹنی کا دودھ قدرت کی طرف سے ایک انمول عطیہ ہے، کیوں کہ اس میں انسولن کی خاصی مقدار ہوتی ہے، جو گائے کے دودھ کے مقابلے میں کافی زیادہ ہے۔ انسولن ایک ہارمون ہے، جو ذیابیطس کے مریضوں میں کم مقدار میں بنتا ہے اور انھیں یہ ہارمون ادویہ کی شکل میں لینا پڑتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں اونٹنی کا دودھ ایک شافی علاج کے طور پر اکسیر ہے۔ زمانۂ قدیم سے ہندستان میں آیورویدک طریق علاج کے طور پر اونٹنی کا دودھ یرقان، اطحال تلی، دِق، دمے اور بواسیر کے امراض کے علاج میں دوا کے طور پر استعمال ہوتا آرہا ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں پائے جانے والے غذائیت بخش اجزا میں سب سے اہم لیکٹو فلاون (LACTOFLAVIN) ہے، جو یرقان کے مریضوں میں جگر کی حالت کو بہتر بنانے کے لیے بہت مفید ہے۔

یرقان اور جگر کے سرطان میں جگر کی کارکردگی بہت کمزور ہوجاتی ہے۔ اس صورت میں اونٹنی کا دودھ جگر کی نشوونما اور اس کو کارآمد بنانے میں مفید سمجھا جاتا ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں کولیسٹرول مناسب مقدار میں پایا جاتا ہے، جو دل کے امراض میں مبتلا مریضوں کے لیے اچھا غذائی متبادل ہے۔ اونٹنی کے دودھ میں دق کا جرثومہ نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے، جب کہ گائے اور بھینس کے دودھ میں پایا جاتا ہے۔ اگر اونٹنی کا دودھ غذائی متبادل کے طور پر پیا جائے تو اس سے اس مہلک اور متعدی مرض سے بچا جا سکتا ہے۔

اونٹنی کا دودھ ایک بہترین قبض کشا دوا کے طور پر بھی پیا جاتا ہے۔ یہ دودھ اگر ایک بیمار آدمی کو پلایا جائے تو ایسے نہ صرف وہ شفایاب ہوجائے گا، بلکہ یہ دودھ اس کی ہڈیوں کی بڑھوتری میں بھی مددگار ثابت ہوگا۔ اونٹ چوں کہ صحرا میں موجود مختلف جھاڑیاں، ادویاتی بوٹیاں اور درختوں کے پتے کھا کر اپنی غذائی ضروریات کو پورا کرتا ہے، لہٰذا یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اس کے دودھ میں وہ ادویاتی خصوصیات شامل ہوجاتی ہیں، جن کو طبِ یونانی برسوں سے مختلف امراض کے علاج کے طور پر استعمال کرتی چلی آرہی ہے۔

اونٹنی کا دودھ صاف ستھرے طریقے سے حاصل کیا جائے اور دودھ حاصل کرنے کے بعد جتنی جلد ممکن ہو، پی لینا چاہیے۔ اگر دودھ بچ جائے تو جراثیم سے پاک

پلاسٹک کی بوتل میں محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ یہ دودھ صبح نہار منھ پیا جاتا ہے۔ دودھ کمرے کے درجۂ حرارت کے مطابق ہو تو بہتر ہے۔ زیادہ گرم دودھ نہیں پینا چاہیے، اس طرح بدہضمی ہو جاتی ہے۔ دودھ کی مقدار ۲۵۰ ملی لیٹر، یعنی ایک پیالی کے برابر ہو۔

بعض مہلک امراض میں بھی اونٹنی کا دودھ پینے سے اچھے نتائج حاصل ہوئے، مثلاً سرطان، ایڈز، الزائمر (نسیان کا مرض)، ذیابیطس، دل کی بیماریاں، خون کی کمی اور ہیپاٹائٹس۔

۵۰۰ ملی لیٹر اونٹنی کا بغیر ابلا دودھ روزانہ پینے سے ذیابیطس کے مریضوں کی صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ کیوں کہ اونٹنی کے دودھ میں انسولین کی طرح لحمیہ (پروٹین) بھی ہوتا ہے، جو تیزی سے انسانی جسم میں شامل ہوتا ہے اور جمتا بھی نہیں۔

اونٹنی کے دودھ میں کچھ ایسی خصوصیات ہیں، جن کی وجہ سے بیماریوں کے خلاف مؤثر قوت مدافعت پیدا ہوسکتی ہے۔ کیلشیم کی کمی کی وجہ سے جن لوگوں کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں، ان کو اونٹنی کا دودھ پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔

امریکا میں باقاعدہ کیمل فارمنگ ہونے لگی ہے، کیوں کہ یہ متعدد مہلک امراض سے بچاؤ کی قدرتی تدبیر ہے۔ اونٹنی کے دودھ کی خصوصیتوں پر تحقیق بھی ہو رہی ہے۔

مولانا وحید الدین خاں

ایک راستہ ہے۔ اس میں کانٹے دار جھاڑیاں ہیں۔ ایک آدمی بے احتیاطی کے ساتھ اس راستے میں گھس جاتا ہے۔ اس کے جسم میں کانٹے چبھ جاتے ہیں۔ کپڑا پھٹ جاتا ہے۔ اپنی منزل پر پہنچنے میں اس کو تاخیر ہوتی ہے۔ اس کا ذہنی سکون درہم برہم ہو جاتا ہے۔

اب وہ آدمی کیا کرے گا۔ کیا وہ کانٹوں کے خلاف ایک کانفرنس کرے گا؟ کانٹوں کے بارے میں دھواں دھار بیانات شائع کرے گا؟ وہ اقوام متحدہ سے مطالبہ کرے گا کہ دنیا کے تمام درختوں سے کانٹوں کا وجود ختم کر دیا جائے، تاکہ آیندہ کوئی مسافر کانٹوں کے مسئلے سے دوچار نہ ہو۔

کوئی سنجیدہ اور باہوش انسان کبھی ایسا نہیں کر سکتا۔ اس کے برعکس وہ صرف یہ کرے گا کہ اپنی نادانی کا احساس کرے گا۔ وہ اپنے آپ سے کہے گا کہ تم کو اللہ تعالیٰ نے جب دو آنکھیں دی تھیں تو تم نے کیوں ایسا نہ کیا کہ کانٹوں سے بچ کر چلتے۔ تم اپنا دامن سمیٹ کر کانٹوں والے راستے سے نکل جاتے۔ اس طرح تمہارا جسم بھی کانٹوں سے محفوظ رہتا اور تم کو اپنی منزل تک پہنچنے میں دیر بھی نہ لگتی۔

اللہ تعالیٰ نے درختوں کی دنیا میں یہ مثال رکھی ہے، تاکہ انسانوں کی دنیا میں سفر کرتے ہوئے اس سے سبق لیا جائے۔ مگر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ خدا کی اس آیت (نشانی) کو کسی نے نہیں پڑھا۔ خدا کے پیغام کو سن کر کسی نے اس سے سبق نہیں لیا۔

آج کی دنیا میں آپ کو بے شمار ایسے لوگ ملیں گے، جو انسانی کانٹوں کے درمیان بے احتیاطی سے سفر کرتے ہیں اور جب کانٹے ان کے جسم میں چبھ کر انھیں تکلیف پہنچاتے ہیں تو وہ ایک لمحہ سوچے بغیر خود کانٹوں کو برا کہنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس طرح سے وہ اپنی نادانی کو دوسروں کے خانے میں ڈالنے کی کوشش کرنے لگتے ہیں۔

ایسے تمام لوگوں کو جاننا چاہیے کہ جس طرح درختوں کی دنیا سے کانٹے دار جھاڑیاں ختم نہیں کی جاسکتیں، اسی طرح دنیا سے بھی کانٹے دار انسان کبھی ختم نہیں ہوں گے، یہاں تک کہ قیامت آجائے۔ اس دنیا میں محفوظ اور کامیاب زندگی کا راز کانٹے دار انسانوں سے بچ کر چلنا ہے۔ اس کے سوا ہر دوسرا طریقہ صرف بربادی میں اضافہ کرنے والا ہے، اس کے سوا اور کچھ نہیں۔

☆ ☆ ☆

یہ صفحات دراصل کتابوں کے اجمالی تعارف، کتاب لکھنے والوں کی تحسین اور کتاب دوستوں کی واقفیت کے لیے مختص ہیں۔ ان چند صفحات میں تفصیل کی گنجائش بھی نہیں ہوتی۔ تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں آنا ضروری ہیں۔ تبصرے کے لیے موصول ہونے والی کتابوں کی کثیر تعداد کی وجہ سے اشاعتی اداروں سے درخواست ہے کہ براہِ کرم تبصرے کے لیے چھوٹی کتابیں اور کتابچے ارسال نہ فرمائیں۔

مدیر منتظم

مولف : محمد اورنگ زیب اعوان

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

''نوادرات شیرکوٹی'' حضرت مولانا سعید الدین شیرکوٹی (فاضل دیوبند) کے ملفوظات، علمی نکات، تاریخی واقعات، دینی بیانات، ادبیات اور شاعری کا حسین انتخاب ہے۔ حضرت سعید الدین شیرکوٹی ایک اعلا پائے کے خطیب، ادیب، مفکر، مدبر، محقق اور شاعر ہیں۔ محمد اورنگ زیب اعوان کی ان سے بالمشافہ ملاقاتیں رہیں اور ان سے انھوں نے بہت کچھ اکتساب کیا۔ انھوں نے مولانا سعید الدین شیرکوٹی کی جامع الصفات شخصیت کو اور ان کے نظم ونثر کے تبرکات کو اس کتاب کی صورت میں یکجا کر دیا ہے۔ نظم ونثر دونوں میں ان کا اسلوب تحریر صاف، سادہ، پاکیزہ اور روحانیت سے بھرپور ہے۔ ابتدائی صفحات میں ان کا شجرۂ نسب اور ان کی شخصیت وفن پر اہم مضامین شامل کیے گئے ہیں۔

اس کتاب کو چھ ابواب میں تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلے باب میں مولانا کا سوانحی خاکہ، دوسرے باب میں ''اب جن کے دیکھنے کو آنکھیں ترستیاں ہیں'' تیسرے باب میں ''اصلاحی بیانات'' چوتھے باب میں ''صحافتی سفر کی ایک جھلک'' پانچویں باب میں ''آئینۂ شعروسخن'' اور چھٹے باب میں ''تصانیفِ شیرکوٹی'' کا جائزہ لیا گیا ہے۔ مولانا سعید الدین شیرکوٹی کی نظم ونثر دونوں لائقِ توجہ ہیں۔ ان کے مطالعے سے ان کے علوم وافکار کا بخوبی علم ہوتا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ نئی نسل کو ان کے افکار سے آگہی حاصل ہوتی ہے۔ پُراثر ادبی اور پاکیزہ زبان میں لکھی گئی یہ کتاب مولانا کی شخصیت وفن کے بہت سے گوشے سامنے لاتی ہے۔

صفحات: ۲۶۳ قیمت: ۱۵۰ روپے

ناشر: شعبۂ نشرواشاعت، جامعہ فاروق اعظم، حسن گڑھی، پشاور۔

توضیحی وتجزیاتی مطالعہ ۱۹۲۲ء تا ۲۰۰۰ء

مصنفہ : پروفیسر شہناز پروین

مبصر : ڈاکٹر نزہت عباسی

پروفیسر شہناز پروین جو ایک معروف افسانہ نگار ہیں، انھوں نے ''اقبال شناسی اور ماہ نامہ نگار'' کے حوالے سے یہ وقیع تحقیقی مقالہ ڈاکٹر یونس حسنی کے زیرِ نگرانی مکمل کیا، جو

ادارۂ یادگار غالب نے شائع کیا ہے۔ اقبالیات ایک وسیع موضوع ہے، جس پر کئی جہات میں تحقیقی کام ہوتا رہا ہے اور ہو رہا ہے۔ اس ضمن میں یہ ایک اہم موضوع ہے، جس پر شہناز پروین نے نہایت محنت و کاوش سے کام کیا ہے۔ ''نگار'' نیاز فتح پوری اور ڈاکٹر فرمان فتح پوری کی عالمانہ کاوشوں کا منھ بولتا ثبوت ہے۔ قیام پاکستان سے پہلے اور بعد میں اس رسالے نے اپنی علمی و ادبی حیثیت برقرار رکھی اور ایک معیار قائم کیا۔ شہناز پروین نے ''نگار'' میں علامہ اقبال پر شائع ہونے والے مضامین سے اپنا مواد حاصل کیا ہے اور اقبال کے افکار و نظریات کے تمام گوشوں کا تجزیاتی و توضیحی مطالعہ پیش کیا ہے۔ کئی مخفی پہلو بھی سامنے لائے گئے ہیں۔ پروفیسر صاحبہ نے اس ماہ نامے کی کارکردگی کا جائزہ لیتے ہوئے مدلل انداز بیان میں اپنا موقف پیش کیا ہے۔ اقبال کی نثر و نظم پر مختلف رائے رکھنے والے اہل نقد و نظر کے مضامین میں ان کی فکر و نظر اور اسلوب کی تفہیم حاصل کرنے کی کوشش کی ہے۔ یہ مضامین اقبال کی شخصیت اور ان کے فکر و فن پر بھرپور روشنی ڈالتے ہیں۔ پروفیسر صاحبہ نے حتی المقدور کوشش کی اور تمام تحقیقی اصولوں کو سامنے رکھ کر اس مقالے میں ان قیمتی معلومات کو محفوظ کر دیا ہے۔ آخر میں اشاریے نے مقالے کی قدر و قیمت میں اضافہ کر دیا ہے۔ یہ ایک اہم تحقیقی دستاویز ہے۔

صفحات : ۵۱۲ قیمت: ۶۰۰ روپے

ناشر : ادارۂ یادگار غالب، غالب لائبریری، ناظم آباد نمبر ۲، کراچی۔

مصنف: احمد زین الدین

مبصر : نکہت بریلوی

احمد زین الدین ایک ذہین، کشادہ دل، مخلص انسان، ادب سے گہری دل چسپی رکھنے والے، بہت مستعد، فعال اور محنتی ادیب ہیں۔ ادب میں ان کی بنیادی شناخت افسانہ نگاری ہے۔ انھوں نے اکیسویں صدی کا استقبال ایک سہ ماہی رسالے ''روشنائی'' کے اجرا سے کیا، جو اب اپنی اشاعت کے چودہ سال کام یابی سے پورے کر چکا ہے۔ مزید برآں انھوں نے ہم عصر ادیبوں و شاعروں کے تعارف اور ان کی تخلیقی کارکردگی کے بارے میں مضامین کا سلسلہ بھی شروع کیا۔ زیر تبصرہ کتاب ''اظہار کے زاویے'' اسی سلسلے کی چوتھی کتاب ہے۔ اس سے پہلے ۲۰۰۲ء میں ''رنگِ شناسائی'' ۲۰۰۹ء میں ''حرف پذیرائی'' ۲۰۱۳ء میں ''چہرہ چہرہ کہانیاں'' اور اب ''اظہار کے زاویے'' ۲۰۱۴ء میں منظرِ عام پر آئی ہے، اس کتاب میں سولہ ادیبوں اور شاعروں کے اجمالی حالات اور ان کی ادبی خدمات پر مضامین شامل ہیں۔ اس میں کچھ نامور شخصیات، مثلاً ڈاکٹر جمیل جالبی تحقیق و تنقید کے حوالے سے، جمیل الدین عالی کی شاعری اور زندگی، انتظار حسین کی ہمہ جہتی ادبی کمالات کے تعلق سے اور محترمہ ادا جعفری کی شاعری کا انداز خاص اور ان کی خودنوشت ''جو رہی سو بے خبری رہی'' کی منفرد نثر کی توصیف شامل ہے۔ اس کے علاوہ پروفیسر سید محمد ابوالخیر کشفی کے بارے میں ''ایک تاثر'' کے عنوان سے

مضمون، ڈاکٹر عندلیب شادانی کی ذات اور علمی ادبی خدمات کا جائزہ اور ڈاکٹر انور سدید کی ہمہ جہت تخلیق و تنقید پر اظہارِ خیال بھی شامل ہے۔ پروفیسر ڈاکٹر جمیل آذر، اختر پیامی، عقیل احمد فضا اعظمی، آفاق صدیقی، رفیع الدین راز، تنویر محسن، ڈاکٹر محمد شاہین اور مبارک مونگیری کے کالموں (بوجھو تو جانیں) کے حوالے سے دل چسپ اور معلومات افزا مضامین بھی ہیں۔ انٹرویو والے حصے میں قرۃ العین کے بارے میں جسٹس (ر) جاوید اقبال سے مکالمہ اور پروفیسر شان رحمٰن، ظہیر الرحمٰن جمیل اور اختر پیامی سے لیے گئے انٹرویو پڑھنے کے قابل ہیں۔

پانچ کتابوں پر تبصرہ بھی شامل ہے۔ آخر میں محمد زین الدین نے اپنے اخباری کالموں کا انتخاب دیا ہے۔ اچھے گیٹ اپ کے ساتھ قابلِ مطالعہ کتاب ہے۔

صفحات ۳۰۲ قیمت ۲۰۰ روپے

ناشر زین پبلی کیشنز، ۸-۸ مدینہ کالونی، بلاک ایف، نارتھ ناظم آباد، کراچی۔

شاعر : قدر القادری

مبصر : ڈاکٹر عزت بہاری

"برونت" قدر القادری کے قطعات کا مجموعہ ہے۔ یہ قطعات روزنامہ "نوائے آسمان" حیدرآباد میں شائع ہوتے رہے ہیں۔ قطعات لکھنے کا شوق انھیں بچپن ہی سے ہے۔ قطعات پڑھنے سے پتا چلتا ہے کہ انھیں اردو اور عربی پر دسترس ہے۔ وہ خوش فکر، قادر الکلام اور مصرع سازی میں مہارت رکھتے ہیں۔ قادر الکلام، پختہ کار اور کہنہ مشق شاعر ہیں۔

شاعری کی تمام اصناف پر طبع آزمائی کرتے ہیں، لیکن قطعہ نگاری ان کا خاص میدان ہے۔ قطعے کے چار مصرعوں میں وہ بڑی قطعیت کے ساتھ اپنی بات کہنے کا فن جانتے ہیں۔

قطعات کی شکل میں انھوں نے حالات و واقعات کی خوب صورت انداز میں مرقع کشی کی ہے، جس میں ہماری سیاسی، سماجی، اخلاقی اور قومی زندگی کی جھلکیاں نظر آتی ہیں۔ آج سائنسی ترقی کے دور میں بھی ہم جن بنیادی مسائل کا شکار ہیں قطعہ نگار نے دردمندانہ اور حساس دل کے ساتھ ان کی نشان دہی کی ہے۔ ان کی قوتِ مشاہدہ ہر جگہ کارفرما ہے۔ عام فہم اور سادہ زبان میں انھوں نے اپنے مشاہدات و تجربات کو بڑے دل داری کے ساتھ بیان کیا ہے۔ وہ غیر جانب دارانہ نظر سے ان حالات کو دیکھتے محسوس کرتے اور پیش کرتے ہیں۔ ان کے قطعات میں طنز کی ہلکی ہلکی لہریں اٹھتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں، خاص طور پر جب وہ قومی سیاست پر بات کرتے ہیں۔ ان قطعات کے عنوانات اور موضوعات میں بہت تنوع پایا جاتا ہے۔ مثلاً بل، لوڈ شیڈنگ، آٹا، گرانی، ووٹر، زرِ مبادلہ، نشان، بتاؤ کیسے، آزادی، ڈی آئی جی، ڈاکو اور چندہ وغیرہ۔ ان کی قوتِ مشاہدہ کی داد دینی پڑتی ہے۔ اس مجموعے میں شخصیات پر بھی قطعات شامل کیے گئے ہیں۔ ان میں نیا دور کا آغاز حیدرآباد سے ہے۔

قطعات کا یہ مجموعہ سیاسی، سماجی، تہذیبی اور اخلاقی اقدار کا آئینہ ہے۔

صفحات ۰۰ قیمت ۰۰ روپے

ناشر ادارۂ ادب (رجسٹرڈ) لطیف آباد، حیدرآباد